

曜日	教室名	対象	定員	時間	会場	講師	回数	金額	7月				8月				9月					
									7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	
火	親子体操	2歳~4歳児と保護者	20組	9:30~10:30	2体	稲垣山中	9	6,300円	×	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	×	○	-
	ズンパキッズ	年少~小4	10	17:10~18:00	1研	ユウコ	11	7,700円	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	×	○	-

●【親子体操】は、初回参加日時時点で2~4歳のお子さまが対象で、参加は親子1ペア(子ども1名+保護者1名)となります。

曜日	教室名	対象	定員	時間	会場	講師	回数	金額	7月					8月					9月					
									1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30		
水	親子リトミック&体操	1歳半~3歳児と保護者	20組	9:30~10:30	2体	佐藤下江	6	4,200円	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○	×	×		
	幼児運動基礎	年少~年中	30	15:15~16:00	2体	山中辻田	11	7,700円	×	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	×	○	
	子ども運動基礎	年中~年長	30	16:15~17:15			11	7,700円	×	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	×	○
	『走・跳・投』小学生体力向上	小1~小6	30	17:30~18:30			11	7,700円	×	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	×	○
	フットサル(キッズクラス)	年長~小2	15	17:00~17:50	1体	FCゴール	11	11,880円	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	×	○
	フットサル(ジュニアクラス)	小3~小6	15	18:00~18:50			11	11,880円	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	×	○

●【親子リトミック&体操】は、初回参加日時時点で1歳半~3歳のお子さまが対象で、参加は親子1ペア(子ども1名+保護者1名)となります。
●【幼児運動基礎】と【子ども運動基礎】の重複申し込みはできません。
●フットサル教室(全11回)の参加料が改定され、1回900円→1080円となりました。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

●【親子リトミック&体操】は、初回参加日時時点で1歳半~3歳のお子さまが対象で、参加は親子1ペア(子ども1名+保護者1名)となります。
●【幼児運動基礎】と【子ども運動基礎】の重複申し込みはできません。
●フットサル教室(全11回)の参加料が改定され、1回900円→1080円となりました。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

曜日	教室名	対象	定員	時間	会場	講師	回数	金額	7月					8月					9月				
									2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	-	
木	キッズHipHop	年中~年長	15	16:30~17:15	3体	村上	10	8,000円	×	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	×	-
	ジュニアHipHop	小1~小4	25	17:30~18:30			10	8,000円	×	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	×	-
	Jrバドミントン	小4~小6	30	17:00~18:15	2体	港南区バドミントン協会	10	10,700円	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	×	-

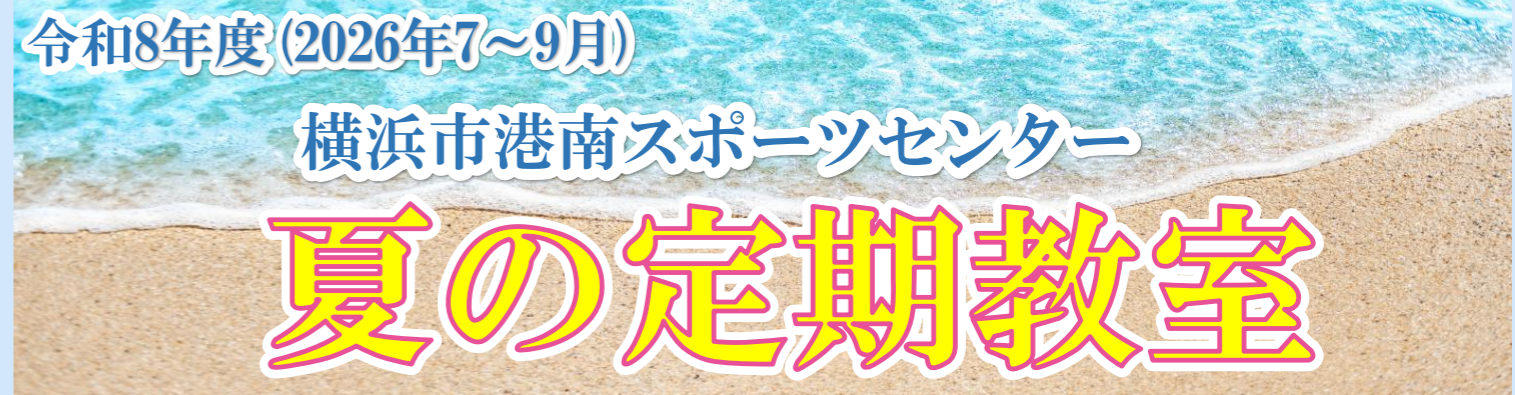
曜日	教室名	対象	定員	時間	会場	講師	回数	金額	7月					8月					9月				
									3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	-	
金	横浜ビー・コルセアーズ バスケットボールスクール(ルーキークラス)	小1~小3	40	17:00~17:50	1体	横浜ビー・コルセアーズ	11	18,150円	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	×	-
	横浜ビー・コルセアーズ バスケットボールスクール(マスタークラス)	小4~小6	45	18:00~18:50			11	18,150円	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	×

会場
1体:第1体育室/2体:第2体育室/3体:第3体育室/1研:第1研修室/2研:第2研修室

注意事項

- ご本人の都合によるキャンセルの場合、一度納めた参加料は原則としてお返しいたしませんのでご了承ください。
- 募集締切時点で、各教室の最小催行人数に達しない場合、その教室は中止する場合がございます。
- 健康に不安のある方(特に呼吸器・循環器系の疾患がある方)は、事前に医師の診断・相談をお勧めします。
- 妊娠されている方は、当スポーツセンターにお問い合わせください。
※「背骨コンディショニング」は、妊娠・骨折されている方はご参加いただけません。
- 安全管理・事故防止のため、原則参加者以外の入室はできません。
- 対象年齢外での教室申込希望の方は当スポーツセンターまでお問い合わせください。

港南スポーツセンターHP



1次募集 5月1日(金)~5月31日(日)必着×切

当落の結果 6月8日(月)より、ハガキまたはEメールにて順次通知いたします。

- 応募者多数の場合は抽選になります。抽選では横浜市内在住・在勤・在学の方が優先となります。
- ハガキでお申し込みの方は、当落通知が数日遅れる場合がございます。

追加募集(2次) 6月9日(火)~6月15日(月)※お申し込みはインターネットのみとなります。

- 当落結果は6月17日(水)より、Eメールにて順次通知いたします。
- 定員に達していない教室は、追加募集を行います。詳細はホームページまたは館内掲示をご確認ください。

追加募集(最終) 6月20日(土)13:30より受付開始【電話受付のみ/先着順】

- 6/20(土)・21(日)は来館受付不可。
- 6/22(月):休館日
- 6/23(火)以降:電話および来館にて受付いたします。

【お支払いに関するご注意】
●教室初回日までに支払いが確認できない場合、お申し込みは自動キャンセルとなります。
●オンライン決済の期限は、教室初回日の前日までとなります。お手続きはお早めをお願いいたします。

【申込方法】
往復はがき:85円切手を貼付し、見本通りに記入して送付
インターネット:専用フォームより申し込み
●@yokohama-sports.jpを受信できる設定をご確認ください。メール受信設定は、お客様のご契約プロバイダーへお問合せください。
●メールが届かない場合、迷惑メールフォルダに振り分けられた可能性があります。

■お問い合わせ・会場
横浜市港南スポーツセンター
TEL 045-841-1188
〒234-0051 横浜市港南区日野1-2-30

■開館時間 9:00~21:00(最終受付20:00)
■休館日 毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日)
■URL <https://yokohama-sport.jp/konan-sc-ysa/>

■交通案内
●電車でお越しの方
横浜市営地下鉄ブルーライン「港南中央駅」より徒歩5分
●バスでお越しの方
「上大岡駅」バス乗り場(5・6・7番)より
「大船駅」鎌倉駅「港南車庫」本郷台駅「洋光台駅」野庭中央公園行
「吉原」バス停下車 徒歩2分

令和8年度 夏(2026年7~9月) 定期教室日程表

○…開催あり ×…開催無し

曜日	教室名	対象	定員	時間	会場	講師	回数	金額	7月				8月				9月			
									6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21
月	背骨 コンディショニング	16歳以上	30	9:40~10:40	3体	小池	7	6,300円	○	○	×	×	○	×	○	○	○	×	×	-
	月曜はじめての ヨガ		40	11:00~11:50	3体	佐藤	7	4,900円	○	○	×	×	○	×	○	○	○	×	×	-
	月曜の 基礎ピラティス		40	10:00~10:50	2体	九	4	2,800円	○	×	×	×	○	×	×	○	×	×	×	-
	身体の メンテナンスレッスン		15	19:15~20:25	1研	鈴木	7	6,650円	○	○	×	×	○	×	○	○	○	×	×	-

●【月曜はじめてのピラティス】は【月曜の基礎ピラティス】に名称変更しました。

曜日	教室名	対象	定員	時間	会場	講師	回数	金額	7月				8月				9月						
									7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	-	
火	はじめてのピラティス ~美姿勢エクササイズ~	16歳以上	40	9:00~9:50	3体	中隈	11	7,700円	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	×	○	-		
	火曜10時の ピラティス		40	10:00~10:50			11	7,700円	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	×	○	-		
	トータル フィットネス		100	10:10~11:15	1体	畠中 濱谷	11	7,700円	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	×	○	-	
	火曜ラテンダンス		12	11:00~11:50	1研	渡邊	11	7,700円	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	×	○	-	
	火曜ヨガ		40	10:50~11:40	2体	遠藤	11	7,700円	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	×	○	-	
	姿勢 コンディショニング		40	11:50~12:40			11	7,700円	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	×	○	-
	ずっと動ける カラダづくり①		70歳以上	17	13:00~13:50	1研	藤澤	11	6,600円	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	×	○	-
	ずっと動ける カラダづくり②			17	14:00~14:50	11	6,600円	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	×	○	-
	シニアヨガ①		60歳以上	14	13:00~13:50	2研	有吉	11	7,150円	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	×	○	-
	シニアヨガ②			14	14:00~14:50			11	7,150円	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	×	○
火曜卓球	中学生以上	42	19:00~20:45	1体	横浜市 卓球協会	11	10,450円	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	×	○	-		

●【シニアヨガ】①・②、【ずっと動けるカラダづくり】①・②は、重複して申し込むことはできません。
●【ずっと動けるカラダづくり】について①クラス:椅子を使用したプログラム、②クラス:椅子とマットを使用したプログラム(①より運動負荷が高め)

曜日	教室名	対象	定員	時間	会場	講師	回数	金額	7月				8月				9月						
									1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	
水	水曜卓球	16歳以上	70	9:00~10:45	1体	横浜市 卓球協会	10	9,500円	×	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	×	○	
	昼の太極拳		100	13:15~14:45	1体	横浜市 太極拳協会	10	6,700円	×	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	×	○
	水曜11時の てんこつ体操	70歳以上	50	11:00~11:50	2体	前田 本橋	12	6,000円	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	×	○
	シニアのための からだ改善	65歳以上	35	10:00~10:50	3体	小河	12	10,200円	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	×	○
水	健康マージャン① 入門	16歳以上	42	9:00~10:50	1,2研	健康 麻雀 全国会	12	9,600円	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	×	○
	健康マージャン② 初・中級		42	11:00~12:50			12	9,600円	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	×	○
	健康マージャン③ 初・中級		42	13:00~14:50			12	9,600円	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	×
アロマヨガ	16歳以上	12	19:10~20:00	2研	栗野	5	3,500円	×	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×	○		

●【健康マージャン】①・②・③は、重複して申し込むことはできません。
●初心者の方は【健康マージャン】①にお申込みください。初回参加時に、別途 教材費 2,000円(税込) が費用としてかかります。

曜日	教室名	対象	定員	時間	会場	講師	回数	金額	7月				8月				9月					
									2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	-
木	朝のバドミントン	16歳以上	55	9:00~10:45	1体	港南区 バドミントン 協会	10	12,400円	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	×	-
	夜のバドミントン		44	19:00~20:45			10	12,400円	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	×
	木曜9時の てんこつ体操	70歳以上	30	9:00~9:50	3体	鈴木	12	6,000円	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	-	
	中高年からの 身体づくり	40歳以上	30	10:00~10:50	3体	濱谷	11	7,700円	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	-	
	木曜Hula	16歳以上	30	11:00~11:50	3体	村田	11	7,700円	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	-
	ひきしめ ピラティス①		40	12:00~12:50	3体	秋山	12	8,400円	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	-
[NEW]ひきしめ ピラティス②	13	13:10~14:00	2研	12	12,000円		○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	-		
整体ヨガ①	15	9:00~9:50	1研	Kiku	11	7,700円	×	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	-		
整体ヨガ②	15	10:00~10:50			11	7,700円	×	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	-		

●【整体ヨガ】①と②は、重複して申し込むことはできません。
●【ひきしめピラティス】①と②は、重複して申し込むことはできません。

曜日	教室名	対象	定員	時間	会場	講師	回数	金額	7月					8月				9月			
									3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25
金	金曜朝の お元気体操	60歳以上	100	11:15~12:20	1体	久保 濱谷	10	5,000円	○	○	○	○	○	×	×	×	○	○	○	○	-
	金曜昼の お元気体操		100	13:35~14:40			10	5,000円	○	○	○	○	○	×	×	×	○	○	○	○	-
	金曜 11時のヨガ	16歳以上	40	11:00~11:50	3体	椿	12	8,400円	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	-	
	金曜12時の てんこつ体操	70歳以上	40	12:00~12:50	3体	古田	10	5,000円	○	○	○	○	○	×	×	×	○	○	○	○	-

曜日	教室名	対象	定員	時間	会場	講師	回数	金額	7月				8月				9月					
									4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	-
土	朝の太極拳	16歳以上	75	9:15~10:45	1体	横浜市 太極拳協会	10	6,700円	○	×	○	×	○	○	×	○	○	○	○	○	2体	-
	土曜Hula	中学生以上	30	11:00~11:50	3体	山田	10	7,000円	○	×	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	×	-

●9月26日(土)朝の太極拳は、第2体育室で行います。ご参加の方はお間違のないようお越しください。

会場

1体:第1体育室/2体:第2体育室/3体:第3体育室/1研:第1研修室/2研:第2研修室

《定期教室の体験について》

【参加料】1回分の参加料+300円
 【体験不可の教室】バドミントン・卓球・各教室初回日・定員に達している教室
 ※ホームページをご確認いただくか、電話にてお問い合わせください
 見学は随時受付しております。(無料)

□■個人情報の取扱いについて■□
 (1)事業者の名称:公益財団法人横浜市スポーツ協会(2)個人情報の利用目的:ご記入いただいた個人情報は、お申し込みされたスポーツ教室にかかる参加当落や開催中止等の連絡・参加料管理・名簿作成・健康状態把握・過去の教室参加履歴確認・傷害保険加入・新規教室及びイベント事業のご案内、お客様アンケートのために必要な範囲で利用します。(3)個人情報の第三者提供について:ご記入いただいた個人情報について、第三者へ提供することはありません。(4)個人情報の取扱いの委託について:個人情報の取扱いについて、事業の必要性により、利用目的の範囲内で業務の全部または一部を外部に委託する場合があります。業務委託先については個人情報を適切に取り扱っていると認められる委託先を選定し、契約において個人情報の適正管理・機密保持などの個人情報の漏えい防止に必要な事項を取り決め、適正管理の実を義務づけます。(5)個人情報の開示等及び問い合わせについて:当協会が保有する個人情報の利用目的の通知・開示・内容の訂正・追加または削除・利用の停止・消去および第三者への提供の停止に応じる窓口は(7)の問い合わせ先と同じです。(6)個人情報を提供頂けない場合の取り扱い:必要事項をご記入頂けない場合、お申し込み出来ない場合があります。(7)当協会の個人情報取扱いに関する苦情、相談等の問い合わせ先:個人情報保護管理責任者公益財団法人横浜市スポーツ協会事務局長お問い合わせ窓口:総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021