港南スポーツセンター　冬（2027年1～3月）親子・子ども向け定期教室日程表

【会場】1体：第1体育室 / 2体：第2体育室 / 3体：第3体育室　【日程】○：開催あり / ×：開催なし

曜日	教室名	対象	定員	会場	時間	講師	金額/回数	1月 5	12	19	26	2月 2	9	16	23	3月 2	9	16	23	30
火	親子体操	2歳～4歳児と保護者	20組	2体	9:30～10:30	稲垣 山中	6,300円 9回	×	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	×	×
●【親子体操】は、初回参加日時点で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。 ※【親子体操】教室に通っていない方も大歓迎！予約なしでお試し参加OK（1回1,000円）																				
曜日	教室名	対象	定員	会場	時間	講師	金額/回数	1月 6	13	20	27	2月 3	10	17	24	3月 3	10	17	24	31
水	親子リトミック＆体操	1歳半～3歳児と保護者	20組	2体	9:30～10:30	佐藤 下江	4,200円 6回	×	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×
	幼児運動基礎	年少～年中	30名	2体	15:15～16:00	山中 辻田	7,000円 10回	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	×	×
	子ども運動基礎	年中～年長	30名	2体	16:15～17:15		7,000円 10回	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	×	×
	『走・跳・投』小学生体力向上	小1～小6	30名	2体	17:30～18:30		7,000円 10回	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	×	×
	フットサル（キッズクラス）	年長～小2	30名	1体	17:00～17:50	FC ゴール	12,960円 12回	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×
	フットサル（ジュニアクラス）	小3～小6	30名	1体	18:00～18:50		12,960円 12回	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×
●【親子リトミック＆体操】は、初回参加日時点で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。 ※【親子体操】教室に通っていない方も大歓迎！予約なしでお試し参加OK（1回1,000円） ●【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。																				
曜日	教室名	対象	定員	会場	時間	講師	金額/回数	1月 7	14	21	28	2月 4	11	18	25	3月 4	11	18	25	-
木	キッズHipHop	年中～年長	15名	3体	16:30～17:15	村上	7,200円 9回	×	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	×	-
	ジュニアHipHop	小1～小4	25名	3体	17:30～18:30		7,200円 9回	×	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	×	-
	Jr.バドミントン	小4～小6	30名	2体	17:00～18:15	港南区バドミントン協会	10,700円 10回	×	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	-
曜日	教室名	対象	定員	会場	時間	講師	金額/回数	1月 8	15	22	29	2月 5	12	19	26	3月 5	12	19	26	-
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人	1体	17:00～17:50	横浜ビーコルセアーズ	18,150円 11回	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	-
	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人	1体	18:00～18:50		18,150円 11回	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	-

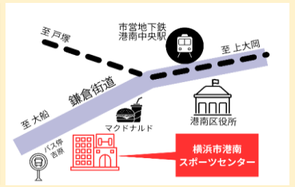
親子・子ども向け定期教室の持ち物について

●【全教室共通】：運動着・名札（取れないもの）・着替え・室内シューズ・水筒・タオル
●【バスケットボール・フットサル】：マイボール（持っている方のみ）
●【ジュニアバドミントン】：マイラケット（持っている方のみ）
●【親子体操・親子リトミック＆体操】：ぞうきん・土踏まず育成のため基本は裸足（冬のみ靴着用）

各教室の詳しい内容は
右のQRコードよりご覧ください

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）、年末年始
■URL　https://yokohama-sport.jp/konan-sc-ysa/

交通アクセス
・電車でお越しの場合
横浜市営地下鉄ブルーライン「港南中央駅」下車、徒歩5分。
・バスでお越しの場合
「上大岡駅」バス乗り場（5・6・7番）から下記のいずれかにご乗車ください。
【対象路線】大船駅／鎌倉駅／港南車庫／本郷台駅／洋光台駅／野庭中央公園 行き
➔「吉原（よしわら）」バス停下車、徒歩2分。



令和8年度（2027年1～3月）

横浜市港南スポーツセンター

冬の定期教室 募集案内

1次募集　12月1日（火）～ 12月18日（金）必着

1次募集結果

12月21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。

最終募集

12月25日（金）13:30より 受付開始
※電話受付のみ／先着順

- 12/25（金）は来館受付不可
- 12/26（土）以降：電話および来館にて受付いたします。
  ※年末年始（12/30～1/3）は休館のため、受付をお休みいたします。
- 定員に達していない教室は、最終募集を行います。詳細はホームページまたは館内掲示をご確認ください。

【教室参加にあたっての注意事項】

- 教室初回日までにお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。
- 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。
- 教室の期間中、諸事情により講師が変更になる場合がございます。予めご了承ください。
- 詳細な注意事項については、右のQRコードより、右のQRから【教室・プログラム】⇒「定期教室」をご覧ください

港南スポーツセンターHP

【申込方法】

① 往復はがきで申し込む
- 宛先：右の見本通りに記入して送付
- 切手：85円切手を貼付
- 筆記用具：普通のボールペンを使用
- 消せるボールペンの使用はお控えください（インクが消える可能性があるため）

② インターネットで申し込む
- 右のQRコードより、【教室に申し込むをクリック】
- ドメイン「@yokohama-sports.jp」からのメールを受信できるよう設定
- メールが届かない場合：迷惑メールフォルダを確認

往信用（おもて）

85
234-0051
横浜市港南区日野1-2-30
港南スポーツセンター行

返信用（うら）

記入しないでください

85 □□□-□□□
参加される方の郵便番号
住所
氏名

①希望教室名
②氏名・性別・生年月日
③郵便番号・住所
④市外居住で市内在勤の場は勤務先・学校名
⑤電話番号

返信用（おもて）　往信用（うら）

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、教室・イベントの参加結果のご連絡、事業の安全・円滑な実施（緊急時連絡、保険対応、出欠席、健康状態の把握等の参加者管理）、当協会事業のご案内、お客様アンケート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」ご記入いただいた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、又は一部を外部に委託する場合があります。業務委託先に関しては、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、適正管理の実施を義務づけます。
5「個人情報の開示等及び問合せについて」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の問合せ先と同じです。
6「個人情報をご提供いただけない場合の取扱い」必要事項をご記入いただけない場合、お申込みでき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、相談等の問合せ先」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 お問合せ窓口：総務部総務課 電話045-640-0011FAX045-640-0021

港南スポーツセンター　冬（2027年1～3月） 大人向け定期教室日程表

【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 【日程】○：開催あり / ×：開催なし

曜日	教室名	対象	定員	会場	時間	講師	金額/回数	1月 4	11	18	25	2月 1	8	15	22	3月 1	8	15	22	29
月	背骨コンディショニング	16歳以上	30名	3体	9:40～10:40	小池	6,300円 7回	×	×	○	×	○	○	○	×	○	○	○	×	×
	月曜はじめてのヨーガ		40名	3体	11:00～11:50	佐藤	4,900円 7回	×	×	○	×	○	○	○	×	○	○	○	×	×
	月曜の基礎ピラティス		40名	2体	10:00～10:50	九	3,500円 5回	×	×	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×	×
	身体のメンテナンスレッスン		15名	1研	19:15～20:25	鈴木	6,650円 7回	×	×	○	×	○	○	○	×	○	○	○	×	×

曜日	教室名	対象	定員	会場	時間	講師	金額/回数	1月 5	12	19	26	2月 2	9	16	23	3月 2	9	16	23	30
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名	3体	9:00～9:50	中隈	6,300円 9回	×	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	×	×
	火曜10時のピラティス		40名	3体	10:00～10:50	中隈	6,300円 9回	×	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	×	×
	トータルフィットネス		100名	1体	10:10～11:15	畠中 濱谷	6,300円 9回	×	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	×	×
	ZUMBA®GOLD		17名	1研	10:00～10:50	小林	6,300円 9回	×	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	×	×
	火曜ラテンダンス		17名	1研	11:00～11:50	小林	6,300円 9回	×	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	×	×
	火曜ヨーガ		40名	2体	10:50～11:40	遠藤	6,300円 9回	×	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	×	×
	姿勢コンディショニング		40名	2体	11:50～12:40	遠藤	6,300円 9回	×	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	×	×
	ずっと動けるカラダづくり①	70歳以上	17名	1研	13:00～13:50	藤澤	5,400円 9回	×	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	×	×
	ずっと動けるカラダづくり②		17名	1研	14:00～14:50	藤澤	5,400円 9回	×	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	×	×
	シニアヨーガ①	60歳以上	14名	2研	13:00～13:50	有吉	5,850円 9回	×	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	×	×
	シニアヨーガ②		14名	2研	14:00～14:50	有吉	5,850円 9回	×	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	×	×
	火曜卓球	中学生以上	42名	1体	19:00～20:45	横浜市卓球協会	8,550円 9回	×	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	×	×

●【シニアヨーガ】①・②と【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	会場	時間	講師	金額/回数	1月 6	13	20	27	2月 3	10	17	24	3月 3	10	17	24	31
水	水曜卓球	16歳以上	70名	1体	9:00～10:45	横浜市卓球協会	9,500円 10回	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×
	水曜11時のてんコツ体操	70歳以上	50名	2体	11:00～11:50	前田 本橋	6,000円 12回	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×
	シニアのためのからだ改善	65歳以上	35名	3体	10:00～10:50	小河	10,200円 12回	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×
	昼の太極拳	16歳以上	100名	1体	13:15～14:45	横浜市太極拳協会	6,700円 10回	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×
	アロマヨーガ		12名	2研	19:10～20:00	粟野	4,200円 6回	×	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×
	健康マージャン①入門		42名	1, 2研	9:00～10:50	健康麻将全国会	9,600円 12回	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×
	健康マージャン②初・中級		42名	1, 2研	11:00～12:50	健康麻将全国会	9,600円 12回	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×
	健康マージャン③初・中級		42名	1, 2研	13:00～14:50	健康麻将全国会	9,600円 12回	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×

●【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	会場	時間	講師	金額/回数	1月 7	14	21	28	2月 4	11	18	25	3月 4	11	18	25	-
木	朝のバドミントン	16歳以上	45名	1体	9:00～10:45	港南区バドミントン協会	12,400円 10回	×	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	-
	夜のバドミントン		45名	1体	19:00～20:45	港南区バドミントン協会	12,400円 10回	×	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	-
	木曜9時のてんコツ体操	70歳以上	30名	3体	9:00～9:50	鈴木	5,500円 11回	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	-
	中高年からの身体づくり	40歳以上	30名	3体	10:00～10:50	濱谷	7,000円 10回	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	×	-
	木曜Hula	16歳以上	30名	3体	11:00～11:50	村田	7,000円 10回	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	×	-
	ひきしめピラティス①		40名	3体	12:00～12:50	秋山	7,700円 11回	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	-
	ひきしめピラティス②		13名	2研	13:10～14:00	秋山	11,000円 11回	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	-
	整体ヨーガ①		15名	1研	9:00～9:50	Kiku	7,000円 10回	○	○	○	○	○	×	○	○	×	○	○	○	-
	整体ヨーガ②		15名	1研	10:00～10:50	Kiku	7,000円 10回	○	○	○	○	○	×	○	○	×	○	○	○	-

●【整体ヨーガ】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	会場	時間	講師	金額/回数	1月 8	15	22	29	2月 5	12	19	26	3月 5	12	19	26	-
金	金曜朝のお元気体操	60歳以上	100名	1体	11:15～12:20	久保 濱谷	5,500円 11回	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	-
	金曜昼のお元気体操		100名	1体	13:35～14:40	中川 宮路	5,500円 11回	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	-
	金曜11時のヨーガ	16歳以上	40名	3体	11:00～11:50	椿	8,400円 12回	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	金曜12時のてんコツ体操	70歳以上	40名	3体	12:00～12:50	古田	5,500円 11回	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	-

曜日	教室名	対象	定員	会場	時間	講師	金額/回数	1月 9	16	23	30	2月 6	13	20	27	3月 6	13	20	27	-
土	朝の太極拳	16歳以上	75名	1体	9:15～10:45	横浜市太極拳協会	6,700円 10回	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	-
	土曜Hula	中学生以上	30名	3体	11:00～11:50	山田	7,000円 10回	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	×	-

大人向け定期教室の持ち物について

●【全教室共通】：動きやすい服装・タオル
●【足元（靴）】：基本は室内シューズ（※健康マージャンはスリッパ持参）
●【靴不要（裸足）】：ヨーガ、ピラティス、背骨・姿勢コンディショニング、Hula（フラ）
●【長めのタオルが必要】：背骨コンディショニング、てんコツ体操、中高年からの身体づくり、整体ヨーガ
●【持っている方のみ】：セラバンド（背骨コンディショニング）、マイラケット（卓球、バドミントン）

定期教室の詳しい内容はこちら