

緑スポーツセンター 4/9(火)始動!

春期定期教室 募集案内

開催期間:4月15日~6月29日
申込期間:3月1日(金)~3月20日(水)必着

申込方法は裏面へ

来館いらず
で申込!
ネット申込

年間教室
日程表
月謝料金

中山駅から
徒歩3分!

横浜市緑スポーツセンター

TEL. 045-932-0733 横浜市緑区中山1-29-7

■開館時間 9:00~21:00(最終受付:20:00)
■休館日 第2月曜日(祝日の場合は翌日)

横浜市緑スポーツセンター 検索



健康づくり・太極拳

転倒予防
(月)9:30~10:20
無理なく身体を動かして転びにくいカラダづくり
●対象:16歳以上
●定員:15名 ●料金:3,850円
●開催:4月15.22 5月20.27
6月3.17.24

元気に健美操
(月)13:00~13:50
呼吸・精神・身体の3つの調和を基本とした体操
●対象:16歳以上
●定員:15名 ●料金:4,550円
●開催:4月15.22 5月20.27
6月3.17.24

のびのび健身操
(月)14:00~14:50
改善調整運動やストレッチポールで全身をほぐそう
●対象:16歳以上
●定員:15名 ●料金:4,550円
●開催:4月15.22 5月20.27
6月3.17.24

初めての運動
(水)13:30~14:50
ストレッチからトレーニングまで丁寧に
●対象:16歳以上
●定員:40名 ●料金:6,050円
●開催:4月17.24 5月1.8.15.22.29
6月5.12.19.26

フレフレ!フレイル予防withMAQUP
(水)15:00~15:50
フレイル予防サービス「MAQUP」を活用!
●対象:40歳以上
●定員:10名 ●料金:13,200円
●開催:4月17.24 5月1.8.15.22.29
6月5.12.19.26

うたごえ健康動場
(木)11:10~12:10
懐かしの曲を歌いながら身体を動かそう
●対象:16歳以上
●定員:25名 ●料金:7,700円
●開催:4月18.25 5月2.9.16.23.30
6月6.13.20.27

太極拳
(木)13:10~14:40
気功・太極拳の基礎を習得し、体力づくり
●対象:16歳以上
●定員:75名 ●料金:6,600円
●開催:4月18.25 5月9.16.23.30
6月6.13.20.27

シルバー健康体操
(木)15:00~16:30
手ぬぐい・ボールなどを使って健康増進
●対象:40歳以上
●定員:75名 ●料金:6,050円
●開催:4月18.25 5月2.9.16.23.30
6月6.13.20.27

らくらく健康体操①
(木)15:00~15:50
青竹踏みやテニスボールを使用したストレッチ
●対象:16歳以上
●定員:20名 ●料金:6,050円
●開催:4月18.25 5月2.9.16.23.30
6月6.13.20.27

らくらく健康体操②
(木)16:00~16:50
青竹踏みやテニスボールを使用したストレッチ
●対象:16歳以上
●定員:20名 ●料金:6,050円
●開催:4月18.25 5月2.9.16.23.30
6月6.13.20.27

女性のためのビューティーフィットネス
(金)9:15~10:35
エアロビクスなどでコンディショニングを整えます
●対象:16歳以上(女性限定)
●定員:60名 ●料金:5,500円
●開催:4月19.26 5月10.17.24.31
6月7.14.21.28

楽しい健康体操
(金)10:45~12:05
音楽に合わせて有酸素運動や筋トレ・ストレッチ体操
●対象:16歳以上
●定員:60名 ●料金:5,500円
●開催:4月19.26 5月10.17.24.31
6月7.14.21.28

頭カラダ体操
(金)13:00~13:50
頭と体を動かして、楽しく認知症予防
●対象:16歳以上
●定員:15名 ●料金:5,500円
●開催:4月19.26 5月10.17.24.31
6月7.14.21.28

姿勢コンディショニング
(金)14:00~14:50
筋肉をほぐしたりトレーニングを行い、姿勢の改善
●対象:16歳以上
●定員:15名 ●料金:6,500円
●開催:4月19.26 5月10.17.24.31
6月7.14.21.28


スポーツ種目

ダンス

親子・ジュニア体操

バドミントン
(火)9:00~10:50
基本技術の習得からゲームまでのステップアップ

●対象:16歳以上
●定員:44名
●料金:12,760円
●開催:4月16.23.30
5月7.14.21.28
6月4.11.18.25




水曜ナイトバドミントン
(水)19:10~20:50
基本技術の習得からゲームまでのステップアップ

●対象:16歳以上
●定員:44名
●料金:12,760円
●開催:4月17.24
5月1.8.15.22.29
6月5.12.19.26

木曜ナイトバドミントン
(木)19:10~20:50
基本技術の習得からゲームまでのステップアップ

●対象:16歳以上
●定員:33名
●料金:12,760円
●開催:4月18.25
5月2.9.16.23.30
6月6.13.20.27




フォークダンス
(金)13:10~14:30
適度なリズム運動で脳の活性化

●対象:16歳以上
●定員:40名
●料金:6,000円
●開催:4月19.26
5月10.17.24.31
6月7.14.21.28

親子フィットリミック
(月)10:30~11:20
子どもは基礎的運動能力UP!
ママは体力UP!

●対象:1歳~3歳児と保護者
●定員:13組
●料金:4,550円
●開催:4月15.22
5月20.27
6月3.17.24



親子deスキンシップ
(月)11:30~12:20
産後のボディケアと、親子ビクス
スにより親子のふれあいを!


●対象:1ヶ月~12ヶ月と保護者 ●定員:15組
●料金:4,550円
●開催:4月15.22
5月20.27
6月3.17.24

親子体操コアラ
(水)9:30~10:45
親子で思いっきり! 集団遊びを
通じて協調性を身に付けます

●対象:2歳~4歳児と保護者
●定員:40名
●料金:7,150円
●開催:4月17.24
5月1.8.15.22.29
6月5.12.19.26

親子リトミック
(木)9:50~10:40
楽しく遊びながら音感・表現力・
協調性を身に付けます

●対象:1歳6ヶ月~3歳児と保護者 ●定員:30名
●料金:7,150円
●開催:4月18.25
5月2.9.16.23.30
6月6.13.20.27




卓球A
(水)9:00~10:50
レベルに応じた指導を行い
体力の維持増進

●対象:16歳以上
●定員:84名
●料金:10,340円
●開催:4月17.24
5月1.8.15.22.29
6月5.12.19.26

卓球B
(水)11:00~12:50
レベルに応じた指導を行い
体力の維持増進

●対象:16歳以上
●定員:84名
●料金:10,340円
●開催:4月17.24
5月1.8.15.22.29
6月5.12.19.26



金曜卓球リーグ
(金)13:05~14:50
ゲームを中心に、実践的な
技術の習得!

●対象:16歳以上
●定員:42名
●料金:9,400円
●開催:4月19.26
5月10.17.24.31
6月7.14.21.28


フラダンス
(金)15:00~16:30
心地よくフラをして
エクササイズ

●対象:16歳以上
●定員:45名
●料金:6,500円
●開催:4月19.26
5月10.17.24.31
6月7.14.21.28



わんぱく親子
(土)9:30~10:20
集団遊びにより社会性を身に
着け、合わせて基礎体力の向上

●対象:2歳~4歳児と保護者 ●定員:30名
●料金:6,500円
●開催:4月20.27
5月11.18.25
6月1.8.15.22.29




幼児体操教室
(金)15:00~16:00
鉄棒や跳び箱、マット運動など
を行い基礎的運動能力UP!

●対象:年中~年長
●定員:20名
●料金:6,500円
●月開催:4月19.26
5月10.17.24.31
6月7.14.21.28


ジュニア体操ストロベリー
(金)16:15~17:25
道具を使った運動やサーキット
トレーニングなどで体力向上!

●対象:小学1~3年生
●定員:40名
●料金:5,500円
●開催:4月19.26
5月10.17.24.31
6月7.14.21.28



ジュニア体操レモン
(金)17:35~18:45
道具を使った運動やサーキット
トレーニングなどで体力向上!

●対象:小学4~6年生
●定員:30名
●料金:5,500円
●開催:4月19.26
5月10.17.24.31
6月7.14.21.28




ヨガ・ピラティス

火曜ヨーガ
(火)9:30~10:20
呼吸法や瞑想でゆったり
リラックス

●対象:16歳以上
●定員:40名
●料金:6,050円
●開催:4月16.23.30
5月7.14.21.28
6月4.11.18.25


木曜ヨーガ
(木)13:00~13:50
呼吸法や瞑想でゆったり
リラックス

●対象:16歳以上
●定員:40名
●料金:6,050円
●開催:4月18.25
5月2.9.16.23.30
6月6.13.20.27



水曜ピラティス
(水)10:30~11:20
体バランスを確認しながら、
アイテムを使って整えよう

●対象:16歳以上
●定員:40名
●料金:6,050円
●開催:4月17.24
5月1.8.15.22.29
6月5.12.19.26




木曜ピラティス
(木)11:00~11:50
ゆっくり丁寧に動かし、
からだ全体を整えよう

●対象:16歳以上
●定員:40名
●料金:6,050円
●開催:4月18.25
5月2.9.16.23.30
6月6.13.20.27


**横浜ビー・コルセアーズ
バスケット①**
(火)17:10~18:00
横浜ビー・コルセアーズの
コーチによるバスケット教室!

●対象:小学1~3年生
●定員:30名
●料金:13,200円
●開催:5月7.14.21.28
6月4.11.18.25



**横浜ビー・コルセアーズ
バスケット②**
(火)18:10~19:00
横浜ビー・コルセアーズの
コーチによるバスケット教室!

●対象:小学4~6年生
●定員:30名
●料金:13,200円
●開催:5月7.14.21.28
6月4.11.18.25




キッズバレエ(年間)
(火)16:30~17:30
基本ポジションからバレエの
ためのエクササイズを!

●対象:年中~年長
●定員:15名 ●単価:650円
●開催:4月16.23.30
5月7.14.21.28
6月4.11.18.25
年間は表面QRコードで検索Q


ジュニアバレエ(年間)
(火)17:40~18:40
基本ポジションからバレエの
ためのエクササイズを!

●対象:小学1~6年生
●定員:15名 ●単価:650円
●開催:4月16.23.30
5月7.14.21.28
6月4.11.18.25
年間は表面QRコードで検索Q



**水曜ジュニアバドミントン
(年間)**
(水)17:30~19:00
基本体力・技術の習得、ゲーム
までのステップアップ!

●対象:小学1~中学3年生
●定員:44名
●料金:12,760円
●開催:4月17.24
5月1.8.15.22.29
6月5.12.19.26




**木曜ジュニアバドミントン
(年間)**
(木)17:30~19:00
基本体力・技術の習得、ゲーム
までのステップアップ!

●対象:小学1~中学3年生
●定員:33名 ●単価:1,160円
●開催:4月18.25
5月2.9.16.23.30
6月6.13.20.27
年間は表面QRコードで検索Q

**横浜FMマリノスサッカー
レッド**
(木)17:30~18:40
横浜FMマリノスのコーチによる
サッカー教室!

●対象:小学1~4年生
●定員:40名
●料金:14,300円
●開催:4月18.25
5月2.9.16.23.30
6月6.13.20.27




HIPHOP(初級)
(金)15:50~16:40
流行の曲などに合わせてダンス
の基本を身につけ、楽しく!

●対象:小学1~6年生
●定員:15名
●料金:6,500円
●開催:4月19.26
5月10.17.24.31
6月7.14.21.28

HIPHOP(初中級)
(金)16:45~17:30
流行の曲などに合わせてダンス
の基本を身につけ、楽しく!

●対象:小学1~6年生
●定員:15名
●料金:6,500円
●開催:4月19.26
5月10.17.24.31
6月7.14.21.28



<注意事項>
●各教室1人通とさせていただきます。また同一教室への2通以上の応募は無効となります。
●応募者多数の場合は抽選となります。なお、①同一教室に前期不参加の方②同一教室に前期参加の方の中で横浜市内在住・在勤・在学の方が優先となりますので予めご了承ください。
●健康状態に不安のある方または妊娠中の方は、予め医師の許可を得てからお申込みください。
●特に呼吸器・循環器系の疾患のある方は専門医の診断を受けた上でお申込みください。
●ご応募後にキャンセルされる場合は、必ずご連絡いただきますようお願いいたします。
●お申込された方以外の体育室の入室はできません。(ベビーカーも含む)
●親子教室・幼児教室は、教室初回時の年齢となります。
●実施期間および開催時期は変更になる場合があります。
●一度納入された参加料はお返しできませんので、予めご了承ください。
●全ての教室において、最少催行人数に達しない場合は教室開催を中止させていただく場合がございます。予めご了承ください。
●駐車台数には限りがございます。公共交通機関をご利用ください。

※申込み期間後、定員に空きのある教室については●月●日より先着順で追加の申込みを受付いたします。なお追加の申込みはお電話のみとなります。

募集期間:3月1日(金)~3月20日(水)必着締切 抽選結果通知:3月22日(金)

郵便にて申込み《往復はがき》
「スポーツセンター所定のはがき(63円切手貼付)」
または「往復はがき」に必要事項を記入し、
ご応募ください。
必ず両面に「63円切手」を貼ってください!
往信用裏面記入事項
①希望教室名(1教室のみ)
②参加者氏名・フリガナ・性別
③生年月日・年齢
④郵便番号・住所
⑤市外居住で市内在勤・在学の場合は勤務先・学校名
⑥電話番号
⑦過去1年間の当該教室への参加の有無

切手 226-0019
往信 緑スポーツセンター行
横浜市緑区中山1-29-7

記入しないで
ください

切手 〇〇〇-〇〇〇〇
返信

参加される方の
郵便番号
住所
氏名

①希望教室名(1教室のみ)
②参加者氏名・フリガナ・性別
③生年月日・年齢
④市外居住で市内在勤・在学の場合は勤務先・学校名
⑤電話番号
⑥過去1年間の当該教室への参加の有無

インターネットで申込み

緑スポーツセンターのホームページ内にある「教室ログイン」をクリックし、
ログインのうえ、お申込みください。
初めての方は「利用者登録」を行って頂く必要があります。
※お申込みの際に登録していただくメールアドレスで、
迷惑メール設定をされている方は「@yokohama-sports.jp」
を受信できるよう設定をお願いします。
**インターネットでのお申込みに限り、抽選後のメール・マイページにて
クレジットカードのインターネット決済が可能です。**

オンライン支払:3月22日(金)~4月8日(月)
窓口支払:4月9日(火)~

個人情報の取扱いについて

- 「事業者の名称」公益財団法人横浜市スポーツ協会
- 「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、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。
- 「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。
- 「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。
- 「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。
- 「個人情報を提供しただけの場合の取扱い」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。
- 「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045-640-0011 FAX045-640-0021