



定期教室(大人向け)

教室			対象	定員	曜日	時間	参加料	日程	内容
スポーツ種目	バドミントン		16歳以上	44人	火	9:00～10:50	¥11,700	4/8.15.22, 5/13.20.27, 6/3.10.17.24(全10回)	基本技術の習得からゲームまでのステップアップを図ります。
	卓球 A	A・B同時 申込不可		84人	水	9:00～10:50	¥11,400	4/9.16.23.30, 5/7.14.21.28, 6/4.11.18.25(全12回)	基本技術の習得からゲームのための技術向上まで、レベルに応じた指導を行います。
	卓球 B			70人		11:00～12:50	¥11,400		
	水曜ナイトバドミントン	水・木同時 申込不可		44人		19:10～20:50	¥14,040		基本技術の習得からゲームまでのステップアップを図ります。
	木曜ナイトバドミントン			33人	木	19:10～20:50	¥14,040	4/10.17.24, 5/1.8.15.22.29, 6/5.12.19.26(全12回)	
	金曜卓球リーグ			42人	金	13:05～14:50	¥ 8,760	4/11.18.25, 5/2.9.16.23.30, 6/6.13.20.27(全12回)	ゲームを中心に、実践的な技術の習得を目指します。
ダンス	フォークダンス		16歳以上	40人	金	13:10～14:30	¥7,320	4/11.18.25, 5/2.9.16.23.30, 6/6.13.20.27(全12回)	やさしいフォークダンスを楽しく踊ります。
	フラダンス			45人		15:10～16:40	¥7,920	4/11.18.25, 5/2.9.16.23.30, 6/6.13.20.27(全12回)	心地よいハワイアンメロディーにのって物語を表現しながら踊ります。
コンディショニング	名称変更	のびのびポールストレッチ (旧：のびのび健身操)	16歳以上	15人	月	14:00～14:50	¥5,940	4/7.21.28, 5/19.26, 6/2.16.23.30(全9回)	改善調整運動や、ストレッチポールを使ったストレッチで全身をほぐし、整えます。
	火曜ヨーガ			40人	火	9:30～10:20	¥5,600	4/8.15.22, 5/13.20.27, 6/3.10.17.24(全10回)	ポーズをとりながら呼吸法や瞑想法を行います。ゆったりとリラックスしましょう。
	水曜ピラティス			40人	水	10:30～11:20	¥6,720	4/9.16.23.30, 5/7.14.21.28, 6/4.11.18.25(全12回)	からだをゆっくり丁寧に動かし、全身を整えていきます。
	NEW	膝腰改善		10名		14:00～14:50	¥7,920	4/9.16.23.30, 5/7.14.21.28, 6/4.11.18.25(全12回)	身体のゆがみや痛みを改善し整え、身体の動きやすさを引き出します。
	木曜ピラティス			40人	木	11:00～11:50	¥6,720	4/10.17.24, 5/1.8.15.22.29, 6/5.12.19.26(全12回)	からだをゆっくり丁寧に動かし、全身を整えていきます。
	木曜ヨーガ			45人		13:00～13:50	¥6,720		ポーズをとりながら呼吸法や瞑想法を行います。ゆったりとリラックスしましょう。
	太極拳			75人		13:10～14:40	¥6,700	4/3.10.17.24, 5/8.15.22.29, 6/5.19(全10回) ※6/19は6/12に日程を変更する可能性があります	簡化二十四式太極拳を習得しながら、体力づくりを行います。
	姿勢コンディショニング			15人	金	14:00～14:50	¥7,920	4/11.18.25, 5/2.9.16.23.30, 6/6.13.20.27(全12回)	体幹トレーニングで美しい姿勢づくりを目指します。
健康体操・フィットネス	転倒予防		16歳以上	15人	月	9:30～10:20	¥5,040	4/7.21.28, 5/19.26, 6/2.16.23.30(全9回)	軽い有酸素運動やストレッチ、筋トレを行い、転びにくいカラダを作ります。
	名称変更	元気にらくヨガ (旧：元気に健美操)		15人		13:00～13:50	¥5,940		呼吸・精神・身体の3つの調和を基本とした健康体操を行います。
	初めての運動			40人	水	13:30～14:50	¥6,160	4/9.16.23, 5/7.14.21.28, 6/4.11.18.25(全11回)	ストレッチから筋力トレーニングまで、丁寧に指導します。初心者の方におすすめです。
	痩身塾～理想の身体づくりサポート～		16～70歳	10人		15:00～16:00	¥ 27,600	4/9.16.23.30, 5/7.14.21.28, 6/4.11.18.25 7/9.16.23.30, 8/6.20.27, 9/3.10.17.24(全23回)	体重・体脂肪・体型にお悩みの方のための「減量」を目的としたプログラムです。1人1人に合わせた運動指導と食事指導で無理なく減量を目指します。※トレーニング室回数券2枚付
	名称変更	水曜健康体操 With MAQUP (旧:フレフレ!フレイル予防With MAQUP)	40歳以上	10人		16:05～16:55	¥7,920	4/9.16.23.30, 5/7.14.21.28, 6/4.11.18.25(全12回)	体力測定を行い自分の体力を確認し、弱い部分を様々なエクササイズでみんなで楽しく 強化していくクラスです。
	名称変更	らくイス健康体操 (旧：シルバー健康体操)		75人	木	15:00～16:30	¥6,720	4/10.17.24, 5/1.8.15.22.29, 6/5.12.19.26(全12回)	イスに座って行う運動を中心に、ウォーキングなども行いながら肩・腰・膝など関節の不調を予防しましょう。
	うたごえ健康動場		16歳以上	25人		11:10～12:10	¥8,520		懐かしの曲を歌いながら身体を動かします。
	時間変更	女性のためのビューティー フィットネス		60人	金	9:10～10:20	¥6,240	4/11.18.25, 5/2.9.16.23.30, 6/6.13.20.27(全12回)	エアロビクスでしっかり汗をかき、コンディショニングでからだを整えます。
	時間変更	楽しい健康体操		60人		10:30～11:40	¥6,240		音楽に合わせた有酸素運動や、簡単な筋力トレーニング、ストレッチ体操を行います。
	NEW	からだ改善体操		40人		11:50～12:40	¥5,720	4/11.18.25, 5/9.16.23.30, 6/6.13.20.27(全11回)	有酸素運動や筋力トレーニング、柔軟性を高めるストレッチなどでからだを整えましょう。
	頭カラダ体操			15人		13:00～13:50	¥6,160		頭とカラダを動かして、楽しく認知症予防します。

定期教室(子ども・親子向け)

教室		対象※教室初回時の年齢	定員	曜日	時間	参加料	日程	内容
親子教室	親子フィットリトミック	1歳〜3歳児と保護者	13組	月	10:30〜11:20	¥5,940	4/7.21.28, 5/19.26, 6/2.16.23.30(全9回)	親子で運動あそびや言葉のキャッチボールを楽しみながら、ママの体力づくりやボディケアにも取り組みます。
	親子deスキンシップ	1か月〜12か月児と保護者	15組		11:30〜12:20	¥5,940		産後のボディケアや、お子さまとママの親子ピクスなど、親子のふれあいを図ります。
	親子体操コアラ	2歳〜4歳児と保護者	40組	水	9:30〜10:45	¥7,920	4/9.16.23.30, 5/7.14.21.28, 6/4.11.18.25(全12回)	天候に左右されない広い体育館で思いっきり体を動かそう！
	親子リトミック	1歳6か月〜3歳児と保護者	30組	木	9:50〜10:40	¥7,920	4/10.17.24, 5/1.8.15.22.29, 6/5.12.19.26(全12回)	ピアノの生演奏に合わせて体を動かします。親子で楽しくリズム感・表現力・創造力・協調性を身につけるレッスンです。
	NEWファミリーバドミントン	小学生とその保護者	40人	土	9:15〜10:45	¥15,000	4/12.26, 5/10.24, 6/14.28(全6回)	親子でラリーを楽しもう！ルールを学んでコーチと勝負だ！（※親1人,子2人の場合は¥21,000となります）
	わんぱく親子	2歳〜4歳児と保護者	30組	土	9:30〜10:20	¥7,260	4/12.19.26, 5/10.17.24.31, 6/7.14.21.28(全11回)	親子のふれあいを大切に、ダンスやゲームなどの体育あそびを行います。広い体育室でのびのびと体を動かしましょう。
幼児・ジュニア教室	幼児体操教室	年中〜年長	20人	金	15:00〜16:00	¥6,600	4/11.18.25, 5/2.9.16.23.30, 6/6.13(全10回)	広い体育室でお友達と一緒に体を動かして、運動の楽しさを知ろう！
	横浜ビー・コルセアーズバスケ①	小学1〜3年生	30人	火	17:10〜18:00	¥16,500	4/8.15.22, 5/13.20.27, 6/3.10.17.24(全10回)	横浜ビー・コルセアーズのスクールコーチに教わるバスケットボール教室です。パス・ドリブル・シュートの基本技術を教わります。
	横浜ビー・コルセアーズバスケ②	小学4〜6年生	30人		18:10〜19:00	¥16,500		
	水曜ジュニアバドミントン	小学1〜中学3年生	44人	水	17:30〜19:00	¥14,040	4/9.16.23.30, 5/7.14.21.28, 6/4.11.18.25(全12回)	基礎体力の向上や基本技術の習得、ゲームまでのステップアップを図ります。
	ジュニア体操ストロベリー	小学1〜3年生	40人	金	16:15〜17:25	¥5,600	4/11.18.25, 5/2.9.16.23.30, 6/6.13(全10回)	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を図ります。
	ジュニア体操レモン	小学4〜6年生	30人		17:35〜18:45	¥5,600		
	HIPHOP（初級）	小学1〜6年生	15人		15:50〜16:40	¥7,920	4/11.18.25, 5/2.9.16.23.30, 6/6.13.20.27(全12回)	HIPHOPの音楽でダンスの基本を身につけ、振り付けを楽しく行います。
	HIPHOP（初中級）	小学1〜6年生	15人		16:45〜17:30	¥7,920		

年間教室（※支払いは半年ごとになります）

教室	対象	定員	曜日	時間	参加料	前期日程	内容
キッズバレエ（年間実施・2期制）	年中〜年長	15人	火	16:30〜17:30	¥13,200	4/8.15.22, 5/13.20.27, 6/3.10.17.24 7/8.15.22.29, 8/5.19.26, 9/2.9.16(全20回)	バレエの基本ポジションから、バレエのためのエクササイズをクラシック調の曲に合わせて行います。
ジュニアバレエ（年間実施・2期制）	小学1〜6年生	15人		17:40〜18:40	¥13,200		
木曜ジュニアバドミントン（年間実施・2期制）	小学1〜中学3年生	33人	木	17:30〜19:00	¥26,910	4/10.17.24, 5/1.8.15.22.29, 6/5.12.19.26 7/10.17.24.31, 8/7.21.28, 9/4.11.18.25(全23回)	基礎体力の向上や基本技術の習得、ゲームまでのステップアップを図ります。

お申し込み方法

ハガキでのお申込み

切手
往信

226-0019
横浜市緑区中山1-29-7
緑スポーツセンター行

記入しないでください

「往復はがき」に必要事項を記入し
ご応募ください

切手
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市外局住で市内在勤・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

往信用（おもて） 返信用（うら）

必ず両面に「85円切手」を貼ってください

インターネット申込み

インターネット申込みのみ
ネット決済が可能です

- 抽選結果通知：3月3日(月) 順次発送予定
- 横浜市内在住・在勤・在学の方が優先的に当選となります
- 支払期間内に入金がない場合は申込をキャンセルとします
- 3月6日(木)14:00〜空きのある教室は2次募集を行います（TELのみ）

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045-640-0011 FAX045-640-0021

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 教室 検索