



# 令和7年度 第1期 緑スポーツセンター定期教室スケジュール

## スポーツ種目・ダンス・コンディショニング系教室



教室名	時間	曜日	開催日程	回数	定員	持ち物
のびのびポールストレッチ (研修室)	14:00~ 14:50	月	4月 7 21 ※4/28は休講です 5月 19 26 6月 2 16 23 30	8	15名	タオル・飲み物 (フタ付きのもの)
バドミントン (第1体育室)	9:00~ 10:50	火	4月 8 15 22 5月 13 20 27	10	44名	室内シューズ・タオル・飲み物 (フタ付きのもの)・ラケット
火曜ヨーガ (第3体育室)	9:30~ 10:20		6月 3 10 17 24	10	40名	タオル・飲み物 (フタ付きのもの)
卓球A (第1体育室)	9:00~ 10:50	水	4月 9 16 23 30	12	84名	室内シューズ・タオル・飲み物 (フタ付きのもの)・ラケット
卓球B (第1体育室)	11:00~ 12:50			12	70名	
水曜ナイトバドミントン (第1体育室)	19:10~ 20:50		5月 7 14 21 28	12	44名	室内シューズ・タオル・飲み物 (フタ付きのもの)・ラケット
水曜ピラティス (第3体育室)	10:30~ 11:20		6月 4 11 18 25	12	40名	タオル・飲み物 (フタ付きのもの)
膝腰改善 (研修室)	14:00~ 14:50			12	10名	タオル・飲み物 (フタ付きのもの)
太極拳 (第1体育室)	13:10~ 14:40		4月 3 10 17 24 5月 8 15 22 29 6月 5 19 ※6/19は6/12に変更になる可能性があります	10	75名	室内シューズ・タオル・飲み物 (フタ付きのもの)
木曜ピラティス (第3体育室)	11:00~ 11:50	木	4月 10 17 24 5月 1 8 15 22 29 6月 5 12 19 26	12	40名	タオル・飲み物 (フタ付きのもの)
木曜ヨーガ (第3体育室)	13:00~ 13:50			12	45名	タオル・飲み物 (フタ付きのもの)
木曜ナイトバドミントン (第2体育室)	19:10~ 20:50			12	33名	室内シューズ・タオル・飲み物 (フタ付きのもの)・ラケット
金曜卓球リーグ (第1体育室半面)	13:05~ 14:50	金	4月 11 18 25 5月 2 9 16 23 30 6月 6 13 20 27	12	42名	室内シューズ・タオル・飲み物 (フタ付きのもの)・ラケット
フォークダンス (第2体育室)	13:10~ 14:30			12	40名	室内シューズ・タオル・飲み物 (フタ付きのもの)
姿勢コンディショニング (研修室)	14:00~ 14:50			12	15名	室内シューズ・タオル・飲み物 (フタ付きのもの)
フラダンス (第3体育室)	15:10~ 16:40			12	45名	タオル・飲み物 (フタ付きのもの)

※参加料にはスポーツ傷害保険料が含まれています。

※教室の日程・時間等は変更となる場合があります。

※ マークの付いている教室は裸足で行います。



# 令和7年度 第1期 緑スポーツセンター定期教室スケジュール



## 健康体操・フィットネス

教室名	時間	曜日	開催日程	回数	定員	持ち物
転倒予防 (研修室)	9:30~ 10:20	月	4月 7 21 28※ ※4/28:元気にらくヨガは休講です	9	15名	室内シューズ・タオル・飲み物 (フタ付きのもの)
元気にらくヨガ (研修室)	13:00~ 13:50		5月 19 26 6月 2 16 23 30	8	15名	室内シューズ(裸足でも可)・タオル・飲み物(フタ付きのもの)
初めての運動 (第3体育室)	13:30~ 14:50	水	4月 9 16 23 30※ ※4/30:初めての運動は休講です	11	40名	室内シューズ・タオル・飲み物 (フタ付きのもの)
水曜健康体操With MAQUP (研修室)	16:05~ 16:55		5月 7 14 21 28 6月 4 11 18 25	12	10名	室内シューズ・タオル・飲み物 (フタ付きのもの)
瘦身塾 ~理想の身体づくりサポート~ (研修室)	15:00~ 16:00		4月 9 16 23 30 5月 7 14 21 28 6月 4 11 18 25 7月 9 16 23 30 8月 6 20 27 9月 3 10 17 24	23	10名	室内シューズ・タオル・飲み物 (フタ付きのもの)
うたごえ健康動場 (研修室)	11:10~ 12:10	木	4月 10 17 24	12	25名	室内シューズ・タオル・飲み物 (フタ付きのもの)
らくイス健康体操 (第1体育室)	15:00~ 16:30		5月 1 8 15 22 29	12	75名	室内シューズ・タオル・飲み物(フタ付きのもの)・130cm手ぬぐい(お持ちでない方は講師にご相談ください)
木曜健康体操 (第3体育室)	14:00~ 14:50		6月 5 12 19 26	12	20名	室内シューズ・タオル・飲み物 (フタ付きのもの)
女性のための ビューティーフィットネス (第2体育室)	9:10~ 10:20	金	4月 11 18 25	12	60名	室内シューズ・タオル・飲み物 (フタ付きのもの)
楽しい健康体操 (第2体育室)	10:30~ 11:40		5月 2 9 16 23 30 6月 6 13 20 27	12	60名	室内シューズ・タオル・飲み物 (フタ付きのもの)
からだ改善体操 (第2体育室)	11:50~ 12:40		4月 11 18 25 5月 9 16 23 30	11	40名	室内シューズ・飲み物(フタ付きのもの)・長めのタオル(120cm×20cm程度)
頭カラダ体操 (研修室)	13:00~ 13:50		6月 6 13 20 27	11	15名	室内シューズ・タオル・飲み物 (フタ付きのもの)

※参加料にはスポーツ傷害保険料が含まれています。

※教室の日程・時間等は変更となる場合があります。



# 令和7年度 第1期 緑スポーツセンター定期教室スケジュール



## 親子教室

教室名	時間	曜日	開催日程	回数	定員	持ち物
親子フィットリトミック (研修室) 	10:30～ 11:20	月	4月 7 21 28	9	13組	タオル・飲み物（フタ付きのもの）
			5月 19 26			
親子deスキンシップ (研修室) 	11:30～ 12:20	水	6月 2 16 23 30	9	15組	タオル・飲み物（フタ付きのもの）
			4月 9 16 23 30			
			5月 7 14 21 28			
親子体操コアラ (第2体育室) 	9:30～ 10:45	木	6月 4 11 18 25	12	40組	タオル・飲み物（フタ付きのもの） ※冬期のみ室内シューズ
			4月 10 17 24			
			5月 1 8 15 22 29			
親子リトミック (第3体育室) 	9:50～ 10:40	土	6月 5 12 19 26	12	30組	クレヨン・折り紙・おえかきちょう・タンバリン・両面テープ・タオル・飲み物（フタ付きのもの）※冬期のみ室内シューズ
			4月 12 26			
			5月 10 24			
ファミリーバドミントン (第1体育室)	9:15～ 10:45	土	6月 14 28	6	40名	室内シューズ・タオル・飲み物（フタ付きのもの）・ラケット
			4月 12 19 26			
			5月 10 17 24 31			
わんぱく親子 (第2体育室)	9:30～ 10:20		6月 7 14 21 28	11	30組	室内シューズ・タオル・飲み物（フタ付きのもの）

※参加料にはスポーツ傷害保険料が含まれています。

※教室の日程・時間等に変更となる場合があります。

※  マークの付いている教室は裸足で行います。

横浜市緑スポーツセンター 045-932-0733



# 令和7年度 第1期 緑スポーツセンター定期教室スケジュール



## 幼児・ジュニア教室

教室名	時間	曜日	開催日程		回数	定員	保護者の見学	持ち物
			※年間教室は前期日程のみ記載					
キッズバレエ (年間) (研修室)	16:30～ 17:30	火	4月 8 15 22	20	15名	×	バレエシューズ・飲み物 (フタ付きのもの)・タオル	
			5月 13 20 27					
ジュニアバレエ (年間) (研修室)	17:40～ 18:40	火	6月 3 10 17 24	20	15名	×		
			7月 8 15 22 29					
ビーコルセアーズバスケット① (第1体育室半面)	17:10～ 18:00	火	8月 5 19 26	10	30名	○	室内シューズ・飲み物 (フタ付きのもの)・タオル・バスケットボール (お持ちであれば)	
			9月 2 9 16					
ビーコルセアーズバスケット② (第1体育室半面)	18:10～ 19:00	火	4月 8 15 22	10	30名	○		
水曜ジュニアバドミントン (第1体育室)	17:30～ 19:00	水	5月 13 20 27	12	44名	×	室内シューズ・タオル・飲み物 (フタ付きのもの)・ラケット	
			6月 3 10 17 24					
木曜ジュニアバドミントン (年間) (第2体育室)	17:30～ 19:00	木	4月 9 16 23 30	23	33名	×	室内シューズ・タオル・飲み物 (フタ付きのもの)・ラケット	
			5月 7 14 21 28					
幼児体操教室 (第2体育室)	15:00～ 16:00	金	6月 5 12 19 26	10	20名	○	室内シューズ・タオル・飲み物 (フタ付きのもの)	
			7月 10 17 24 31					
ジュニア体操ストロベリー (第2体育室)	16:15～ 17:25	金	8月 7 21 28	10	40名	○	室内シューズ・タオル・飲み物 (フタ付きのもの)	
			9月 4 11 18 25					
ジュニア体操レモン (第2体育室)	17:35～ 18:45	金	4月 11 18 25	10	30名	○		
			5月 2 9 16 23 30					
HIPHOP初級 (研修室)	15:50～ 16:40	金	6月 6 13	12	15名	×	室内シューズ・タオル・飲み物 (フタ付きのもの)	
			4月 11 18 25					
HIPHOP初中級 (研修室)	16:45～ 17:30	金	5月 2 9 16 23 30	12	15名	×		
			6月 6 13 20 27					

※参加料にはスポーツ傷害保険料が含まれています。

※教室の日程・時間等に変更となる場合があります。