



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	¥12,870	10/14.21.28, 11/4.11.18.25, 12/2.9.16.23(全11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		84人	水	9:00～10:50	¥11,400	10/8.15.22.29, 11/5.12.19.26, 12/3.10.17.24(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		44人	19:10～20:50	¥14,040	10/9.16.23.30, 11/6.13.20.27, 12/4.11.18.25(全12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。	
	木曜ナイトバドミントン		33人	木	19:10～20:50			¥14,040
	金曜卓球リーグ		42人	金	13:05～14:50			¥8,760
ダンス	フォークダンス	16歳以上	40人	金	13:10～14:30	¥7,320	10/10.17.24.31, 11/7.14.21.28, 12/5.12.19.26(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	¥7,260	10/10.17.24.31, 11/7.14.28, 12/5.12.19.26(全11回)	心地よいハワイアンメロディーによって物語を表現しながら踊ります。
コンディショニング	のびのびポールストレッチ	16歳以上	15人	月	14:00～14:50	¥3,960	10/20.27, 11/17, 12/1.15.22(全6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。
	火曜ヨガ		40人	火	9:30～10:20	¥6,720	10/7.14.21.28, 11/4.11.18.25, 12/2.9.16.23(全12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	10/8.15.22.29, 11/5.12.19.26, 12/3.10.17.24(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。
	時間変更 膝腰改善		10名		13:50～14:40	¥7,920		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	10/9.16.23.30, 11/6.13.20.27, 12/4.11.18.25(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。
	木曜ヨガ		40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		10/9.16.23.30, 11/6.13.20.27, 12/4.11(全10回)
	時間変更 姿勢コンディショニング		15人	金	14:00～15:00	¥7,920	10/10.17.24.31, 11/7.14.21.28, 12/5.12.19.26(全12回)	トレーニングやストレッチでからだを整え、正しい姿勢を作ります。
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	¥3,360	10/20.27, 11/17, 12/1.15.22(全6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。
	元気にらくヨガ健康体操		15人		13:00～13:50	¥3,960		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	10/8.15.22.29, 11/5.12.19.26, 12/3.10.17(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。	
	時間変更 瘦身塾 ～理想の身体づくりサポート～	16～70歳		10人	14:50～15:50	¥27,600	10/8.15.22.29, 11/5.12.19.26, 12/3.10.17.24, 1/7.14.21.28, 2/4.18.25, 3/4.11.18.25(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(22回分)付
	時間変更 水曜健康体操 With MAQUP	40歳以上	10人	木	16:00～16:50	¥7,260	10/8.15.22.29, 11/5.12.19.26, 12/3.10.17(全11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。
	らくイス健康体操		75人		15:00～16:30	¥6,720	10/9.16.23.30, 11/6.13.20.27, 12/4.11.18.25(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	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。			
	木曜健康体操	20人	14:00～14:50	¥6,720	基礎体力とバランス力をアップします。ウォーキング・エクササイズを中心に行い、歩きやすい軸と身体をつくります。			
	女性のためのビューティーフィットネス	16歳以上	60人	金	9:10～10:20	¥6,240	10/10.17.24.31, 11/7.14.21.28, 12/5.12.19.26(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。
	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。
	からだ改善体操		40人		11:50～12:40	¥6,240		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	¥6,720		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	¥3,960	10/20.27, 11/17, 12/1.15.22(全6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	¥3,960		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	10/8.15.22.29, 11/5.12.19.26, 12/3.10.17.24(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	10/9.16.23.30, 11/6.13.20.27, 12/4.11.18.25(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。	
	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	¥12,500	10/11, 11/8.22, 12/13.27(全5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！ ※3人以上でのご参加も可。親1人¥7,500 子1人¥5,000の加算で。	
	わんぱく親子	2歳～4歳児と保護者	30組	土	9:30～10:20	¥7,260	10/11.18.25, 11/1.8.15.22.29, 12/6.13.20(全11回)	様々な用具を使いながら、親子のふれあいを大切に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	10/10.17.24.31, 11/7.14.21.28, 12/5.12(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	¥19,800	10/7.14.21.28, 11/4.11.18.25, 12/2.9.16.23(全12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	¥19,800			
	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	10/8.15.22.29, 11/5.12.19.26, 12/3.10.17.24(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。	
	ジュニア野球(基礎)	小学1～6年生	12人	木	17:15～18:30	¥13,200	10/9.16.23.30, 11/6.13.20.27, 12/4.11.18(全11回)	野球の基本である「投げる・捕る・打つ」の動きを時間をかけて1人1人じっくり教えていきます。	
	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	10/10.17.24.31, 11/7.14.21.28, 12/5.12(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	¥7,260			10/10.24.31, 11/7.14.21.28, 12/5.12.19.26(全11回)
HIPHOP(初中級)	小学1～6年生	15人	16:45～17:30		¥7,260				

年間教室 ※申込期間にかかわらず、随時申込を受付しています。(空きがある場合に限りです。TELまたは来館にてお申込みください。)

	教室	対象	定員	曜日	時間	参加料	秋期日程	内容
年間教室	キッズバレエ	年中～年長	15人	火	16:30～17:30	¥7,920	10/7.14.21.28, 11/4.11.18.25, 12/2.9.16.23(全12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	小学1～6年生	15人		17:40～18:40	¥7,920		
	木曜ジュニアバドミントン	小学1～中学3年生	33人	木	17:30～19:00	¥14,040	10/9.16.23.30, 11/6.13.20.27, 12/4.11.18.25(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。

お申し込み方法

ハガキでのお申込み

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

必ず両面に「85円切手」を貼ってください

「スポーツセンター所定のはがき」または「往復はがき」に必要事項を記入しご応募ください

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郵便番号
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

往信用(おもて) 返信用(うら)

返信用(おもて) 往信用(うら)

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

【注意事項】

- ◎ご参加は応募者本人のみとなります。
- ◎同一教室への2通以上の応募は無効となります。
- ◎ご本人都合によるキャンセルの場合、一度お納めいただい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。
- ◎教室参加者以外の入室はご遠慮ください。(ベビーカー含む)
- ◎健康に不安のある方(特に呼吸器・循環器系の疾患)は事前に医師の診断・相談をおすすめします。
- ◎親子教室・幼児教室は、教室初回時の年齢となります。
- ◎妊娠中の方は施設にお問い合わせください。
- ◎状況により開催等を変更する場合があります。

- 抽選結果通知：9月4日(木) 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
- 9月9日(火)14:00～空きのある教室は追加募集を行います(TELのみ)

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、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。
- 「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。
- 「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。
- 「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) ※10月は第1月曜日



横浜市緑スポーツセンター 教室