

お申込み方法

申込期間：2月10日(火)～2月24日(火)必着

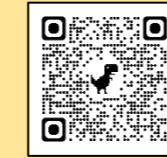
■インターネットでのお申込み

初めての方は「利用者登録」を行っていただく必要があります。

※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、オンライン決済が可能です。

ネット申込は
こちらから



■はがきでのお申込み

「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。

切手	226-0019	横浜市緑区中山1-29-7
往信	記入しないで ください	切手 返信
緑ス ポーツセン ター行	□□□-□□□□	参加される方の 郵便番号 住所 氏名
往信用(おもて)	必ず両面に 「85円切手」を貼ってください	返信用(おもて)
返信用(うら)	往信用(うら)	往信用(うら)

«お申込み後の流れ»

・抽選結果通知：3月3日(火)より順次

・支払期間：3月3日(火)～3月21日(土)※支払期間内に入金がない場合は申込みをキャンセルとします。

・追加申込受付開始：3月10日(火)14:00～(空きのある教室のみ・TELにて)

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」に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」に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ございません。

4「個人情報の取扱いの委託について」に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「個人情報を提供しない場合」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

当日気軽に参加 “ワンデーレッスン” も開催中！ 参加料：610円

火	水	木	金	土
火曜ピラティス 10:30～11:20	エアロ&ボディメイク 9:30～10:20	ZUMBA GOLD® 12:00～12:50	リフレッシュエアロ 9:00～9:50	シンプルエアロ 9:00～9:50
体調改善ヨガ 11:30～12:20	水曜ヨーガ 11:30～12:20	日程・受付時間等は こちらをご確認ください 	金曜ピラティス 10:00～10:50	シェイプアップヨーガ 10:00～10:50
バスケットボール タイム 19:15～20:45	機能改善カラダ快適 11:30～12:20			

指定管理者：公益財団法人 横浜市スポーツ協会

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



令和8年度 4～6月

新しい季節に新習慣！

緑スポーツセンター

春の定期教室 募集案内

申込期間：2月10日(火)～2月24日(火)必着

定期教室体験WEEK

実施期間 2026年2月12日(木)～2月24日(火)



親子向け教室

※対象は教室開始初日の年齢です。
※兄弟で参加の場合は、1名分の参加料が半額となります。

親子フィットリトミック

月 10:30～11:20

親子で運動あそびを楽しみながら、ママの体力づくりにも取り組みます。

- 対象：1歳～3歳児と保護者
- 定員：13組
- 参加料：5,940円(全9回)
- 開催日：4月6.20.27日
5月18.25日
6月1.15.22.29日

親子deスキンシップ

月 11:30～12:20

産後のボディケアをしながら、親子ビクスで親子のふれあいを図ります。

- 対象：1か月～12か月児と保護者
- 定員：15組
- 参加料：5,940円(全9回)
- 開催日：4月6.20.27日
5月18.25日
6月1.15.22.29日

親子体操コアラ

水 9:30～10:45

親子で思いっきり体を動かそう！集団遊びを通じて協調性を身につけます。

- 対象：2歳～4歳児と保護者
- 定員：40名
- 参加料：6,600円(全10回)
- 開催日：4月8.15.22日
5月13.20.27日
6月3.10.17.24日

親子リトミック

木 9:50～10:40

ピアノの演奏に合わせてからだを動かします。
リズム感・表現力・協調性を身につけます。

- 対象：1歳6か月～3歳児と保護者
- 定員：30名
- 参加料：7,260円(全11回)
- 開催日：4月9.16.23日
5月7.14.21.28日
6月4.11.18.25日

わんぱく親子

土 9:30～10:20

親子のふれあいを大切に、広い体育室でのびのびとからだを動かします。

- 対象：2歳～4歳児と保護者
- 定員：30名
- 参加料：7,920円(全12回)
- 開催日：4月11.18.25日
5月2.9.16.23.30日
6月6.13.20.27日

ファミリーバドミントン

土 9:15～10:45

親子でラリーを楽しめます。ルールを学んでコーチとも勝負しましょう。

- 対象：小・中学生とその保護者
- 定員：40名 ※3名以上でのご参加可
- 参加料：15,840円(全6回)
- 開催日：4月11.25日
5月9.23日
6月13.27日

親1名追加の場合、+9,420円
子1名追加の場合、+6,420円
となります。

冬(1～3月)の定期教室 現在開催中！

空きがある教室は追加申込受付中です。見学も随时受付しております。



定期教室一覧

全45教室の中から、あなたのライフスタイルに合った教室をお選びください。

スポーツ種目(卓球・バドミントン)

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を図ります。

- 対象: 16歳以上
- 定員: 44名
- 参加料: 13,640円(全11回)
- 日程: 4月7,14,21,28日
5月12,19,26日
6月2,9,16,23日

卓球A

水 9:00~10:50

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。

- 対象: 16歳以上
- 定員: 84名
- 参加料: 9,500円(全10回)
- 日程: 4月8.15.22日
5月13.20.27日
6月3.10.17.24日

※同時申込みはできません

卓球B

水 11:00~12:50

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。

- 対象: 16歳以上
- 定員: 70名
- 参加料: 9,500円(全10回)
- 日程: 4月8.15.22日
5月13.20.27日
6月3.10.17.24日

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を図ります。

- 対象: 16歳以上
- 定員: 44名
- 参加料: 12,400円(全10回)
- 日程: 4月8.15.22日
5月13.20.27日
6月3.10.17.24日

※同時申込みはできません

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を図ります。

- 対象: 16歳以上
- 定員: 33名
- 参加料: 14,880円(全12回)
- 日程: 4月9.16.23.30日
5月7.14.21.28日
6月4.11.18.25日

※同時申込みはできません

金曜卓球リーグ

金 13:05~14:50

ゲームを中心、実践的な技術の習得を目指します。

- 対象: 16歳以上
- 定員: 42名
- 参加料: 8,760円(全12回)
- 日程: 4月10.17.24日
5月1.8.15.22.29日
6月5.12.19.26日

ダンス

フォークダンス

金 13:10~14:30

やさしいフォークダンスを楽しく踊ります。

- 対象: 16歳以上
- 定員: 40名
- 参加料: 7,320円(全12回)
- 日程: 4月10.17.24日
5月1.8.15.22.29日
6月5.12.19.26日

フラダンス

金 15:10~16:40

心地よいメロディーにのって物語を表現しながら踊ります。

- 対象: 16歳以上
- 定員: 45名
- 参加料: 7,260円(全11回)
- 日程: 4月10.17.24日
5月1.15.22.29日
6月5.12.19.26日



申込期間: 2月10日(火)~2月24日(火)必着

ヨガ・ピラティス

火曜ヨガ

火 9:30~10:20

呼吸法や瞑想法でゆったりとリラックスします。

- 対象: 16歳以上
- 定員: 40名
- 参加料: 6,160円(全11回)
- 日程: 4月7.14.21.28日
5月12.19.26日
6月2.9.16.23日

水曜ピラティス

水 10:30~11:20

からだをゆっくり丁寧に動かし全身を整えていきます。

- 対象: 16歳以上
- 定員: 40名
- 参加料: 5,600円(全10回)
- 日程: 4月8.15.22日
5月13.20.27日
6月3.10.17.24日

時間変更

膝腰改善

水 14:00~15:00

からだのゆがみや痛みを改善し、動きやすさを引き出します。

- 対象: 16歳以上
- 定員: 10名
- 参加料: 6,600円(全10回)
- 日程: 4月8.15.22日
5月13.20.27日
6月3.10.17.24日

コンディショニング

のびのび

月 14:00~14:50

改善調整運動やストレッチボールで全身をほぐします。

- 対象: 16歳以上
- 定員: 15名
- 参加料: 5,280円(全8回)
- 日程: 4月20.27日
5月18.25日
6月1.15.22.29日

時間変更

姿勢コンディショニング

金 14:10~15:10

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。

- 対象: 16歳以上
- 定員: 15名
- 参加料: 6,720円(全12回)
- 日程: 4月9.16.23.30日
5月7.14.21.28日
6月4.11.18.25日

健康体操・フィットネス・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を作ります。

- 対象: 16歳以上
- 定員: 15名
- 参加料: 5,040円(全9回)
- 日程: 4月6.20.27日
5月18.25日
6月1.15.22.29日

元気にらくヨガ健康体操

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を行います。

- 対象: 16歳以上
- 定員: 15名
- 参加料: 5,040円(全9回)
- 日程: 4月6.20.27日
5月18.25日
6月1.15.22.29日

名称変更

ホップステップ体力アップ

(旧: 初めての運動)

水 13:30~14:50

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。

- 対象: 16歳以上
- 定員: 40名
- 参加料: 5,280円(全8回)
- 日程: 4月20.27日
5月18.25日
6月1.15.22.29日

うたごえ健康動場

木 11:10~12:10

懐かしの曲を歌いながら、からだを動かします。

- 対象: 16歳以上
- 定員: 25名
- 参加料: 7,810円(全11回)
- 日程: 4月9.16.23日
5月7.14.21.28日
6月4.11.18.25日

横浜ビー・コルセアーズバスケ①

火 17:10~18:00

横浜ビー・コルセアーズのコーチに教わるバスケ教室です。

- 対象: 小学生1~3年生
- 定員: 30名
- 参加料: 18,150円(全11回)
- 日程: 4月7.14.21.28日
5月12.19.26日
6月2.9.16.23日

横浜ビー・コルセアーズバスケ②

火 18:10~19:00

横浜ビー・コルセアーズのコーチに教わるバスケ教室です。

- 対象: 小学生4~6年生
- 定員: 30名
- 参加料: 18,150円(全11回)
- 日程: 4月7.14.21.28日
5月12.19.26日
6月2.9.16.23日

年間

キッズバレエ

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行います。

- 対象: 年中~年長
- 定員: 15名
- 参加料: 7,260円(全11回)
- 日程: 4月7.14.21.28日
5月12.26日
6月2.9.16.23.30日

年間

ジュニアバレエ

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行います。

- 対象: 小学1~6年生
- 定員: 15名
- 参加料: 7,260円(全11回)
- 日程: 4月7.14.21.28日
5月12.26日
6月2.9.16.23.30日

水曜ジュニアバドミントン

水 17:30~19:00

体力向上・技術の習得、ゲームまでのステップアップを図ります。

- 対象: 小学1~中学3年生
- 定員: 44名
- 参加料: 12,400円(全10回)
- 日程: 4月8.15.22日
5月13.20.27日
6月3.10.17.24日

木曜ジュニアバドミントン

木 17:30~19:00

体力向上・技術の習得、ゲームまでのステップアップを図ります。

- 対象: 小学1~中学3年生
- 定員: 33名
- 参加料: 14,880円(全12回)
- 日程: 4月9.16.23.30日
5月7.14.21.28日
6月4.11.18.25日

年間

ジュニア野球(基礎)

木 17:15~18:30

「投げる・捕る・打つ」の基本の動きを時間をかけて教わります。

- 対象: 小学1~6年生
- 定員: 12名
- 参加料: 13,200円(全10回)
- 日程: 4月9.16.23日
5月7.14.21.28日
6月4.11.18.25日

年間

幼児体操教室

金 15:00~16:00

広い体育室でお友達と一緒に楽しくからだを動かします。

- 対象: 年中~年長
- 定員: 20名
- 参加料: 6,600円(全10回)
- 日程: 4月10.17.24日
5月1.8.15.22.29日
6月5.12.日

時間変更

からだ改善体操

金 11:50~12:50

有酸素運動や筋力トレーニング、ストレッチなどでからだを整えます。