

# 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」を受信できるように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	記入しないで ください	切手 0000-0000	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
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	返信用(おもと)	返信用(うら)
必ず両面に 「85円切手」を貼ってください		返信用(おもと)	返信用(うら)

### <注意事項>

- 各教室1人1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、抽選の場合は横浜市内在住・在勤・在学の方が優先となります。
- 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。
- お申込み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。
- お申込みされた方以外の体育室の入室はできません。(ベビーカーを含む)
- 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間が変更になる場合があります。
- ご本人の都合によるキャンセルの場合、一度納入された参加料は返してきません。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きます場合がございます。予めご了承ください。

### 《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」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 小関 誠二 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

中山駅から徒歩3分



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、親子ピ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組
- 参加料：6,600円(全10回)
- 開催日：4月8.15.22.27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組
- 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組
- 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

対象拡大

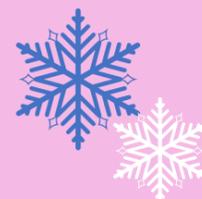
### ファミリーバドミントン

土 9:15～10:45

親子でラリーを楽しみます。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。見学も随時受付しております。



キャプテンペン  
のイラスト：(公財)横浜市スポーツ協会

# 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。



申込期間：2月10日(火)～2月24日(火)必着

## スポーツ種目(卓球・バドミントン)

## ダンス

## ヨガ・ピラティス

## コンディショニング

**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  
**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：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  
●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  
※同時申込みはできません

**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

**火曜ヨーガ**  
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

**のびのびポールストレッチ**  
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

**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

**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  
●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

**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

**フラダンス**  
金 15:10～16:40  
心地よいメロディーのつ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

**木曜ピラティス**  
木 11:00～11:50  
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：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

**木曜ヨーガ**  
木 13:00～13:50  
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：6,720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

**体幹美スタイル**  
木 14:00～14:50  
背中やお尻を中心に鍛え、美しい後ろ姿を作ります。  
●対象：16歳以上  
●定員：20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

**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：7,260円(全11回)  
●日程：4月10.17.24日  
5月8.15.22.29日  
6月5.12.19.26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：5,280円(全8回)  
●日程：4月20.27日  
5月18.25日  
6月1.15.22.29日

**ホップステップ体カアップ**  
水 13:30～14:50  
(旧：初めての運動)  
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：5,600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

**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

**太極拳**  
木 13:10～14:40  
簡化二十四式太極拳を習得しながら体づくりを行います。  
●対象：16歳以上  
●定員：75名  
●参加料：6,700円(全10回)  
●日程：4月9.16.23日  
5月7.14.21.28日  
6月4.11.18日

**らくイス健康体操**  
木 15:00～16:30  
イスに座って行う運動を中心に、肩・腰・膝などの関節の不調を予防します。  
●対象：40歳以上  
●定員：75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

**女性のためのビューティーフィットネス**  
金 9:10～10:20  
エアロビクスで汗をかき、コンディショニングで身体を整えます。  
●対象：16歳以上の女性  
●定員：60名  
●参加料：6,240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

**楽しい健康体操**  
金 10:30～11:40  
音楽に合わせて有酸素運動や筋力トレーニング・ストレッチを行います。  
●対象：16歳以上  
●定員：60名  
●参加料：6,240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

**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。  
●対象：16歳以上  
●定員：50名  
●参加料：5,720円(全11回)  
●日程：4月10.17.24日  
5月8.15.22.29日  
6月5.12.19.26日

**頭カラダ体操**  
金 13:10～14:00  
頭と体を動かして、楽しく認知症を予防します。  
●対象：16歳以上  
●定員：15名  
●参加料：6,160円(全11回)  
●日程：4月10.17.24日  
5月8.15.22.29日  
6月5.12.19.26日

**瘦身塾**  
水 15:10～16:20  
～理想の身体づくりサポート～  
一人ひとりに合わせた運動・食事アドバイスで無理なく減量を目指します。体組成測定(毎回)と姿勢測定(2回)を行います。  
●対象：16歳～70歳  
●定員：10名  
●参加料：22,000円(全20回) ※トレーニング室回数券2枚(22回分)付  
●日程：4月8.15.22日  
5月13.20.27日  
6月3.10.17.24日  
7月8.15.22.29日  
8月5.12.19.26日  
9月2.9.16日

## 幼児・ジュニア教室

※年間マークがある教室は翌年3月まで、2期制マークがある教室は9月まで自動継続となります。お支払は3か月ごと。7月以降の日程は別途通知いたします。

**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

**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

**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

**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11回)  
●日程：4月9.16.23日  
5月7.14.21.28日  
6月4.11.18.25日

**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

**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、楽しく振り付けをします。  
●対象：小学1～6年生  
●定員：15名  
●参加料：7,920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

**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、楽しく振り付けをします。  
●対象：小学1～6年生  
●定員：15名  
●参加料：7,920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

**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で体力向上を図ります。  
●対象：小学1～3年生  
●定員：40名  
●参加料：5,600円(全10回)  
●日程：4月10.17.24日  
5月8.15.22.29日  
6月5.12.19日

**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で体力向上を図ります。  
●対象：小学4～6年生  
●定員：30名  
●参加料：5,600円(全10回)  
●日程：4月10.17.24日  
5月8.15.22.29日  
6月5.12.19日