お申込み方法

申込期間 ： 12月1日(火)～12月13日(日)必着

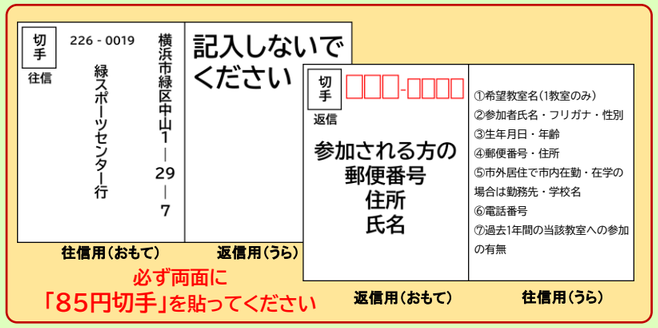
■インターネットでのお申込み

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。



＜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。
●諸般の事情により講師が変更となることがあります。あらかじめご了承ください。
●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お返しできません。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く場合がございます。予めご了承ください。
●支払い期間内に入金がない場合は申込みを自動キャンセルとします。

≪お申込み後の流れ≫
・抽選結果通知　　:12月17日(木)より順次
・支払期間　　:12月17日(木)～12月27日(日)
★追加申込受付開始:12月22日(火)14:00～(空きのある教室のみ・TELにて)

4～6月開催
「春の定期教室」
2月中旬受付予定

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

予約不要で気軽に参加 “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9年　1～3月
緑スポーツセンター
冬の定期教室 募集案内

申込期間 ： 12月1日(火)～12月13日(日)必着

定期教室体験WEEK

実施期間　2026年11月10日(火)～11月21日(土)





一部の定期教室にお試し参加ができます！
気になるけど参加するか迷っている…
そんなあなたにおススメです‼



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お問い合わせください。
（ファミリーバドミントン以外の親子教室）

単発参加可能！
このマークの教室は、1回800円で単発参加可能です。
定期申込みの人数が少ない場合は、開催しない可能性がございます。
詳細はHP、電話でご確認ください。

親子フィットリトミック
(月)10:30～11:20

単発参加可能！

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
（2023.1.19～2026.1.18）
●定　員：13組
●参加料：4,620円（全7回）
●開催日：1月18,25
2月1,15,22日
3月1,15日

親子deスキンシップ
(月)11:30～12:20

単発参加可能！

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
（2026.1.19～2026.12.18）
●定　員：15組
●参加料：4,620円（全7回）
●開催日：1月18,25
2月1,15,22日
3月1,15日

親子体操コアラ
(水)9:30～10:45

単発参加可能！

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
（2022.1.14～2025.1.13）
●定　員：40組
●参加料：7,260円（全11回）
●開催日：1月13,20,27日
2月3,10,17,24日
3月3,10,17,24日

親子リトミック
(木)9:50～10:40

単発参加可能！

ピアノの演奏に合わせてからだを動かし、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
（2023.1.15～2025.7.14）
●定　員：30組
●参加料：6, 600円（全10回）
●開催日：1月14, 21,28日
2月4,18,25日
3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
（2022.1.10～2025.1.9）
●定　員：30組
●参加料：7,920円（全12回）
●開催日：1月9,16,23,30日
2月6,13,20,27日
3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みます。ルールを学んでコーチとも勝負しましょう。
※3名以上でのご参加も可

●対　象：小・中学生とその保護者
●定　員：40名
●参加料：15,840円（全6回）
●開催日：1月9,23日
2月6,20日
3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。

秋(10～12月)の定期教室　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。

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 ：12月1日(火)～12月13日(日)必着
空き申込み：12月22日(火)14:00～先着
※12月22日(火)は電話受付のみ／翌日以降は電話または来館受付

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：11,160円 (全9回)
●日　程：1月19,26日
2月2,9,16日
3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：10,450円 (全11回)
●日　程 1月13,20,27日
2月3,10,17,24日
3月3,10,17,24日

卓球B
(水)11:00～12:50

●対　象：16歳以上
●定　員：84名
●参加料：10,450円 (全11回)
●日　程：1月13,20,27日
2月3,10,17,24日
3月3,10,17,24日

※同時申込みはできません

水曜ナイトバドミントン
(水)19:10～20:50

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：44名
●参加料：13,640円 (全11回)
●日　程：1月13,20,27日
2月3,10,17,24日
3月3,10,17,24日

●対　象：16歳以上
●定　員：30名
●参加料：12,400円 (全10回)
●日　程：1月14,21,28日
2月4,18,25日
3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：1月8,15,22,29日
2月5,12,19,26日
3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：6,100円 (全10回)
●日　程：1月8,15,29日
2月12,19,26日
3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：1月8,15,22,29日
2月5,12,26日
3月5,12,19,26日

ヨガ・ピラティス

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：5,040円 (全9回)
●日　程：1月19,26日
2月2,9,16日
3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：6,160円 (全11回)
●日　程：1月13,20,27日
2月3,10,17,24日
3月3,10,17,24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：5,600円 (全10回)
●日　程：1月14,21,28日
2月4,18,25日
3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：5,600円 (全10回)
●日　程：1月14,21,28日
2月4,18,25日
3月4,11,18,25日

コンディショニング

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：4,620円 (全7回)
●日　程：1月18,25日
2月1,15,22日
3月1,15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：7,260円 (全11回)
●日　程：1月13,20,27日
2月3,10,17,24日
3月3,10,17,24日

体幹美スタイル
(木)14:00～14:50

バランスボールやストレッチポールを使用し、体幹トレーニングを行います。

●対　象：16歳以上
●定　員：20名
●参加料：5,600円 (全10回)
●日　程：1月14,21,28日
2月4,18,25日
3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：7,920円 (全12回)
●日　程：1月8,15,22,29日
2月5,12,19,26日
3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：3,920円 (全7回)
●日　程：1月18,25日
2月1,15,22日
3月1,15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：4,620円 (全7回)
●日　程：1月18,25日
2月1,15,22日
3月1,15日

ホップステップ体力アップ
(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：6,160円 (全11回)
●日　程：1月13,20,27日
2月3,10,17,24日
3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：7,100円 (全10回)
●日　程：1月14,21,28日
2月4,18,25日
3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力づくりを行います。

●対　象：16歳以上
●定　員：75名
●参加料：6,700円 (全10回)
●日　程：1月7,14,21,28日
2月4,18,25日
3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：5,600円 (全10回)
●日　程：1月14,21,28日
2月4,18,25日
3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：1月8,15,22,29日
2月5,12,19,26日
3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：1月8,15,22,29日
2月5,12,19,26日
3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：6,240円 (全12回)
●日　程：1月8,15,22,29日
2月5,12,19,26日
3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：6,720円 (全12回)
●日　程：1月8,15,22,29日
2月5,12,19,26日
3月5,12,19,26日

瘦身塾 ～理想の身体づくりサポート～
2期制
(水)15:10～16:20
随時申込受付中 ※1月末まで

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(1回)を行います。

●対　象：16歳～70歳　●定　員：10名
●参加料：1/13～参加の場合　12,100円 (全11回)
※トレーニング室回数券1枚(11回分)付
●日　程：1月13,20,27日　2月3,10,17,24日
3月3,10,17,24日

幼児・ジュニア教室

【※年間・2期制教室】今回のお申込みで2027年3月まで自動継続となります。定員に空きがあれば途中参加可能です。詳細はお問い合わせください。

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 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1～3年生
●定　員：30名
●参加料：14,850円 (全9回)
●日　程：1月19,26日
2月2,9,16日
3月2,9,16,23日

●対　象：小学4～6年生
●定　員：30名
●参加料：14,850円 (全9回)
●日　程：1月19,26日
2月2,9,16日
3月2,9,16,23日

キッズバレエ
年間
(火)16:30～17:30

ジュニアバレエ
随時申込受付中　年間
(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：年中～年長
●定　員：15名
●参加料：5,940円 (全9回)
●日　程：1月19,26日
2月2,9,16日
3月2,9,16,23日

●対　象：小学1～6年生
●定　員：15名
●参加料：5,940円 (全9回)
●日　程：1月19,26日
2月2,9,16日
3月2,9,16,23日

水曜ジュニアバドミントン
2期制　※要問合せ
(水)17:30～19:00

木曜ジュニアバドミントン
2期制
(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。

定員に空きがあればお申込みいただけます。詳細はお問い合わせください。

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：12,000 円 (全10回)
●日　程：1月14,21,28日
2月4,18,25日
3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：1月8,15,22,29日
2月5,12,19,26日
3月5,12日

HIPHOP(初級)
(金)15:50～16:40

楽しくからだを思いっきり動かします。リズムにのって自分を表現していきましょう。

●対　象：小学1～6年生
●定　員：15名
●参加料：7,260円 (全11回)
●日　程：1月8,15,22,29日
2月5,12,19,26日
3月5,12,26日

HIPHOP(初中級)
(金)16:45～17:30

スキル向上、レベルアップを目指します。ダンスをもっとうまくなりたい人集まれ

●対　象：小学1～6年生
●定　員：15名
●参加料：7,260円 (全11回)
●日　程：1月8,15,22,29日
2月5,12,19,26日
3月5,12,26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：1月8,15,22,29日
2月5,12,19,26日
3月5,12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：1月8,15,22,29日
2月5,12,19,26日
3月5,12日