

# 横浜市中スポーツセンター

## 秋の定期教室

募集期間 9/1~9/15  
開催期間 10/2~12/23

### スポーツ教室

※カッコ内の人数は  
最少催行人数です

|   |                     |                                |  |
|---|---------------------|--------------------------------|--|
| 月 | ラージボール卓球            | ¥7,520<br>16歳以上<br>30名 (17名)   | 11:05~12:50 全8回<br>10/2,16,11/6,13,20,12/4,11,18<br>少し大きめのボールでプレーします 初心者でも、楽しめます!                    |
|   | 初級テニス               | ¥18,000<br>16歳以上<br>12名 (10名)  | 11:15~12:45 全12回<br>10/3,10,17,24,31,11/7,14,21,28,12/5,12,19<br>テニスの基本的なショットを練習する教室です               |
|   |                     | ¥18,000<br>16歳以上<br>各12名 (10名) | ①9:30~11:00 ②11:15~12:45 全12回<br>10/3,10,17,24,31,11/7,14,21,28,12/5,12,19<br>基本ショットと技術を習得し楽しくプレーします |
| 火 | 初級テニス①<br>初級テニス②    | ¥18,000<br>16歳以上<br>各12名 (10名) | ①9:30~11:00 ②11:15~12:45 全12回<br>10/3,10,17,24,31,11/7,14,21,28,12/5,12,19<br>基本ショットと技術を習得し楽しくプレーします |
| 水 | 中級テニス               | ¥18,000<br>16歳以上<br>12名 (10名)  | 9:30~11:00 全12回<br>10/3,10,17,24,31,11/7,14,21,28,12/5,12,19<br>応用ショットを加え上級プレーを目指します                 |
| 水 | 卓球                  | ¥9,400<br>16歳以上<br>30名 (23名)   | 9:00~10:45 全10回<br>10/4,18,25,11/1,8,15,22,29,12/13,20<br>基本技術の習得からゲーム力のアップを図ります                     |
|   | はじめてのテニス            | ¥12,960<br>16歳以上<br>12名 (10名)  | 11:00~12:00 全12回<br>10/4,11,18,25,11/1,8,15,22,29,12/6,13,20<br>未経験者向けの教室です ラケットの持ち方から教えてくれます!       |
| 木 | おとなのバドミントン(朝)       | ¥11,600<br>16歳以上<br>33名 (24名)  | 9:00~10:45 全10回<br>10/5,12,19,26,11/2,9,16,30,12/7,14<br>基本からゲームを楽しめるように指導します                        |
| 金 | エンジョイスポーツ           | ¥6,710<br>40歳以上<br>40名 (18名)   | 11:10~12:50 全11回<br>10/6,13,20,27,11/10,17,24,12/1,8,15,22<br>バドミントン・卓球などのスポーツを楽しみます                 |
|   | 夜金テニス初級<br>夜金テニス中級  | ¥18,920<br>16歳以上<br>各12名 (10名) | 21:10~22:40 全11回<br>10/6,13,20,27,11/10,17,24,12/1,8,15,22<br>基本ショットの練習とゲームを楽しむクラスです                 |
| 土 | 土曜テニス中級<br>土曜テニス中上級 | ¥19,440<br>16歳以上<br>各12名 (10名) | 7:45~9:00 全12回<br>10/7,14,21,28,11/4,11,18,25,12/2,9,16,23<br>応用ショットを用いたゲームを行い 動きを学ぶクラスです            |

※共通の持ち物→室内シューズ、動きやすい服装、飲み物  
卓球・バドミントン・テニス→ラケット

### 健康づくり教室

|   |                        |                                |  |
|---|------------------------|--------------------------------|--|
| 月 | スポーツウエルネス吹矢            | ¥6,930<br>16歳以上<br>20名 (12名)   | 11:15~12:45 全9回<br>10/2,16,30,11/6,13,20,12/4,11,18<br>息を使って矢を放ち、得点を競います。初心者歓迎! 道具貸出可!                     |
| 火 | シニアストレッチ①<br>シニアストレッチ② | ¥7,800<br>50歳以上<br>各25名 (18名)  | ①11:00~11:50 ②12:00~12:50 全12回<br>10/3,10,17,24,31,11/7,14,21,28,12/5,12,19<br>意図的に筋や関節を伸ばし 身体の柔軟性を高めましょう! |
|   | ベーシックピラティス             | ¥6,480<br>16歳以上<br>15名 (12名)   | 15:00~15:50 全12回<br>10/3,10,17,24,31,11/7,14,21,28,12/5,12,19<br>体幹部の強化と柔軟性のバランスを整えます                      |
| 水 | ひまわり健康体操               | ¥6,480<br>50歳以上<br>30名 (20名)   | 13:10~14:40 全12回<br>10/4,11,18,25,11/1,8,15,22,29,12/6,13,20<br>健康と体力の維持を目指し 体操・ストレッチ・軽スポーツを行います           |
|   | 太極拳[水]                 | ¥6,600<br>16歳以上<br>50名 (21名)   | 14:00~15:30 全10回<br>10/4,11,18,25,11/1,8,15,22,29,12/13<br>基礎を習得し 健康・体力づくりを行います                            |
| 木 | 姿勢改善ピラティス              | ¥6,480<br>16歳以上<br>30名 (15名)   | 12:00~12:50 全12回<br>10/4,11,18,25,11/1,8,15,22,29,12/6,13,20<br>体幹強化をすることで正しい姿勢を目指しましょう                    |
|   | 日本舞踊エクササイズ             | ¥7,150<br>40歳以上女性<br>30名 (13名) | 9:00~9:50 全11回<br>10/5,12,19,26,11/2,9,16,30,12/7,14,21<br>日本舞踊をもとに考案された有酸素運動 筋力・脳トレ・ストレッチを行います            |
| 金 | 生活習慣病予防                | ¥5,940<br>50歳以上<br>30名 (22名)   | 11:10~12:40 全11回<br>10/5,12,19,26,11/2,9,16,30,12/7,14,21<br>軽度な運動でフレイル予防を!                                |
|   | リラックスストレッチ             | ¥5,940<br>16歳以上<br>15名 (12名)   | 13:00~13:50 全11回<br>10/5,12,19,26,11/2,9,16,30,12/7,14,21<br>ストレッチでリラックス効果と共に怪我をしにくい身体を作りましょう              |
| 土 | リンパボディメンテナンス           | ¥8,250<br>16歳以上<br>19名 (12名)   | 14:00~14:50 全11回<br>10/5,12,19,26,11/2,9,16,30,12/7,14,21<br>マッサージとゆったりとした動きで、リンパの流れを整えます                  |
|   | 太極拳[金]                 | ¥6,600<br>16歳以上<br>50名 (21名)   | 13:10~14:40 全10回<br>10/6,13,20,27,11/10,17,24,12/1,8,15<br>基礎を習得し健康・体力づくりを行います                             |

※共通の持ち物→室内シューズ、動きやすい服装、飲み物

### エアロビクス・ヨーガ

|   |              |                               |   |
|---|--------------|-------------------------------|---|
| 火 | アフターケアヨーガ    | ¥6,480<br>16歳以上<br>15名 (12名)  | 19:00~19:50 全12回<br>10/3,10,17,24,31,11/7,14,21,28,12/5,12,19<br>身心を整えるヨーガで1日の疲れを解消! 初心者でも大丈夫です       |
| 水 | シンプルエアロ      | ¥6,480<br>16歳以上<br>30名 (20名)  | 9:00~9:50 全12回<br>10/4,11,18,25,11/1,8,15,22,29,12/6,13,20<br>シンプルな動きのエアロビクスに筋力などの要素もとりいれます           |
| 木 | ほほえみヨーガ①②    | ¥6,710<br>16歳以上<br>各30名 (18名) | ①11:00~11:50 ②12:00~12:50 全11回<br>10/5,12,19,26,11/2,9,16,30,12/7,14,21<br>やさしいポーズからはじめる 初心者向けのレッスンです |
| 金 | モーニングヨーガ     | ¥5,940<br>16歳以上<br>15名 (11名)  | 9:00~9:50 全11回<br>10/6,13,20,27,11/10,17,24,12/1,8,15,22<br>ヨーガで自律神経を整え 充実した一日を過ごしましょう                |
|   | スタンダードエアロ    | ¥5,940<br>16歳以上<br>30名 (20名)  | 10:00~10:50 全11回<br>10/6,13,20,27,11/10,17,24,12/1,8,15,22<br>シンプルなエクササイズを中心とした ベーシックなステップのエアロです      |
| 土 | すっきりヨーガ①②    | ¥6,480<br>16歳以上<br>各55名 (25名) | ①8:40~9:40 ②9:45~10:45 全12回<br>10/7,14,21,28,11/4,11,18,25,12/2,9,16,23<br>ヨーガの呼吸法とポーズや動きを丁寧に指導します    |
|   | エアロ&インナーシェイプ | ¥6,480<br>16歳以上<br>30名 (18名)  | 9:00~9:50 全12回<br>10/7,14,21,28,11/4,11,18,25,12/2,9,16,23<br>エアロステップ中心の動きで 身体の中から引き締めましょう            |

※ヨーガ各教室は裸足で行います。エアロビクスの各教室は室内シューズが必要です。

### 文化系教室

|   |       |                              |   |
|---|-------|------------------------------|---|
| 金 | 絵手紙教室 | ¥3,800<br>16歳以上<br>19名 (14名) | 11:20~12:50 全5回<br>10/13,27,11/10,24,12/8<br>季節の花や野菜などを描いてオリジナル絵手紙を作りましょう |
|   | 書道教室  | ¥3,800<br>16歳以上<br>19名 (14名) | 11:20~12:50 全5回<br>10/6,20,11/17,12/1,15<br>初心者向けの書道教室です 筆の持ち方から学びます      |

※持ち物 絵手紙:筆、墨、硯、水入れ、室内シューズ  
書道:筆(大・小)、筆巻き、下敷き、硯、文鎮、筆サック、半紙、墨汁、室内シューズ

### ダンス教室

|   |            |                                 |  |
|---|------------|---------------------------------|--|
| 水 | はじめてフラダンス  | ¥7,800<br>16歳以上の女性<br>30名 (15名) | 10:00~10:50 全12回<br>10/4,11,18,25,11/1,8,15,22,29,12/6,13,20<br>ゆったりとした音楽に合わせて踊るので、リラックス効果があります はじめるのにぴったりの初級クラスです |
|   | フラダンス      | ¥7,800<br>16歳以上の女性<br>30名 (17名) | 11:00~11:50 全12回<br>10/4,11,18,25,11/1,8,15,22,29,12/6,13,20<br>はじめてフラダンスを卒業したみなさまにお勧めです ちよと上級の教室です                |
| 金 | プレミアムフラダンス | ¥13,200<br>16歳以上の女性<br>10名 (8名) | 10:00~10:50 全11回<br>10/6,13,20,27,11/10,17,24,12/1,8,15,22<br>少人数制で、レッスンを受けてみませんか? よりステップアップしたい方向けのクラスです           |

※レッスンは裸足で行います。

### 定期教室の参加申し込み方法

① お申し込み方法 ※締切日必着

インターネットまたは**往復はがき**でのお申込みとなります。  
■親子教室の兄弟追加につきましては追加料金をいただきます(追加料金:1人につき参加料の半額)  
■以下の教室の重複申し込みはできません  
テニス各教室、はじめてフラダンスとフラダンス、太極拳[水]と[金]、ほほえみヨーガ①と②  
シニアストレッチ①と②、すっきりヨーガ①と②

② 教室開催の有無、抽選結果のお知らせ

9月25日までにお知らせします

※応募者が定員を超えた場合は抽選となります。

③ 参加料のお支払いについて

当選結果通知が届いた日~教室1回目までに、受付でお支払いください。

(受付時間:9時~19時)

※インターネット決済は、当選通知メールからアクセスできます(9月30日(土)まで)

申込詳細はこちら!



|             |   |            |             |                  |   |
|-------------|---|------------|-------------|------------------|---|
| 63円切手<br>返信 | 231-0801<br>横浜市中区新山下<br>3-15-4<br>中スポーツセンター<br>行き | 記入しない<br>〒 | 63円切手<br>返信 | 住所・氏名<br>参加される方の | ①参加教室名(曜日)<br>②参加者名(ふりがな)・性別<br>③生年月日・学年<br>④郵便番号・住所<br>⑤市外居住で市内在勤<br>在学の方は勤務先・学校名<br>⑥電話番号(つながりやすい)<br>※親子教室の場合、②③は保護者様とお子様の情報をご記入ください |
|-------------|---|------------|-------------|------------------|---|

<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。
- 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:公益財団法人横浜スポーツ協会 事務局長 問合せ窓口:総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021



キャプテンわん © ゆず華・(公財)横浜市スポーツ協会

※カッコ内の人数は最少催行人数です

| 曜日 | 種目                  | 料金  | 時間・人数   | 回数   |
|----|---------------------|---|---|------|
| 火  | 苦手種目に挑戦             | ¥8,360<br>小学1~5年生<br>(2012.4.2~2017.4.1)                    | 17:15~18:15 30名 (18名)<br>10/10,17,24,31,11/7,14,21,28,12/5,12,19                  | 全11回 |
|    | 親子体操                | ¥7,800<br>満2~4歳児の親子<br>(2019.4.2~2021.10.3)                 | 9:30~10:30 2~4歳児の親子 25組 (20組)<br>10/4,11,18,25,11/1,8,15,22,29,12/6,13,20         | 全12回 |
| 水  | 特訓! スポーツ塾           | ¥7,800<br>小学1~4年生<br>(2013.4.2~2017.4.1)                    | 16:30~17:30 35名 (25名)<br>10/4,11,18,25,11/1,8,15,22,29,12/6,13,20                 | 全12回 |
|    | 横浜エクセレンス バスケットボール教室 | ¥15,000<br>小学1~4年生<br>(2013.4.2~2017.4.1)                   | 17:30~18:30 30名 (20名)<br>10/4,11,18,25,11/1,8,15,22,29,12/6                       | 全10回 |
|    | ジュニア野球              | ¥9,120<br>小学1~4年生<br>(2013.4.2~2017.4.1)                    | 17:45~18:45 30名 (20名)<br>10/4,11,18,25,11/1,8,15,22,29,12/6,13,20                 | 全12回 |
|    | ジュニア ヒップホップ①        | ¥9,120<br>小学1~2年生<br>(2015.4.2~2017.4.1)                    | 17:00~17:50 20名 (18名)<br>10/4,11,18,25,11/1,8,15,22,29,12/6,13,20                 | 全12回 |
|    | ジュニア ヒップホップ②        | ¥9,120<br>小学3~6年生<br>(2011.4.2~2015.4.1)                    | 18:00~18:50 25名 (20名)<br>10/4,11,18,25,11/1,8,15,22,29,12/6,13,20                 | 全12回 |
| 木  | 幼児体操                | ¥5,940<br>4~6歳になるお子さま<br>(2017.4.2~2020.4.1)                | 15:20~16:10 40名 (25名)<br>10/5,12,19,26,11/2,9,16,30,12/7,14,21                    | 全11回 |
|    | チャレンジキッズ            | ¥8,360<br>年長~小学2年生<br>(2015.4.2~2018.4.1)                   | 16:25~17:25 35名 (22名)<br>10/5,12,19,26,11/2,9,16,30,12/7,14,21                    | 全11回 |
|    | ジュニアテニス (入門~初級)     | ¥13,090<br>小学1~6年生<br>(2011.4.2~2017.4.1)                   | 17:45~18:45 26名 (14名)<br>10/5,12,19,26,11/2,9,16,30,12/7,14,21                    | 全11回 |
| 金  | ボールと遊ぼう!            | ¥7,150<br>4~6歳になるお子さま<br>(2017.4.2~2020.4.1)                | 15:00~15:50 30名 (20名)<br>10/6,13,20,27,11/10,17,24,12/1,8,15,22                   | 全11回 |
|    | ジュニアボール運動           | ¥8,360<br>小学1~4年生<br>(2013.4.2~2017.4.1)                    | 16:00~16:50 30名 (20名)<br>10/6,13,20,27,11/10,17,24,12/1,8,15,22                   | 全11回 |
| 土  | ジュニアテニス (低学年・高学年)   | 各 ¥16,680<br>低 (2014.4.2~2017.4.1)<br>高 (2011.4.2~2014.4.1) | 9:15~10:45 小学1~3年生、小学4~6年生 各26名 (16名)<br>10/7,14,21,28,11/4,11,18,25,12/2,9,16,23 | 全12回 |
|    | ジュニア空手              | ¥9,120<br>小学1~4年生<br>(2013.4.2~2017.4.1)                    | 10:00~10:50 25名 (15名)<br>10/7,14,21,28,11/4,11,18,25,12/2,9,16,23                 | 全12回 |

共通の持ち物→室内シューズ、動きやすい服装、飲み物  
 テニス→テニスラケット ジュニア野球→グローブ 親子体操、幼児体操→ぞうきん  
 バスケットボール教室は5号ボールをお持ちの方は持参ください  
 親子体操、幼児体操、ヒップホップ、幼児ボール運動教室は名前がわかるように上着に名札を縫いつけるか靴の見えるところに名前を書いてください。

## 中スポーツセンター

予約不要で気軽に参加! ワンデーレッスン

| 曜日 | レッスン名  | 定員参加料         | 室場        | 10月            | 11月           | 12月        |
|----|--|---------------|-----------|----------------|---------------|------------|
| 月  | 月曜ズンバ (10:00-10:50)<br>ラテン系の様々な音楽に合わせて、エクササイズ。ウエストのシェイプアップ、体向上に効果的! 週始めの月曜日から元気に過ごしましょう! | 30人<br>610円   | 第3<br>体育室 | 2,16, 30       | 6,13, 20      | 4,11,18    |
| 火  | やさしい骨盤ヨーガ (9:00-9:50) 受付8:45~<br>日常生活にも取り入れやすい調整法等を行いながら、骨盤を整え全身を調整します。                  | 27人<br>610円   | 第3<br>体育室 | 3,10, 17,24,31 | 7,14, 21,28   | 5,12,19    |
|    | ピラティスボディメイク (10:00-10:50)<br>呼吸とともに背骨やインナーマッスルを動かし全身を整えながら理想のカラダを作ります。                   | 27人<br>610円   | 第3<br>体育室 | 3,10, 17,24,31 | 7,14, 21,28   | 5,12,19    |
|    | くつろぎヨーガ (16:00-16:50)<br>日常の疲れをとり ゆっくりくつろぎながら 深呼吸&リラククス                                  | 15人<br>610円   | 研修室       | 3,10, 17,24,31 | 7,14, 21,28   | 5,12,19    |
|    | チャレンジ! パワフルヨーガ (20:00-20:50)<br>アクティブな動きと正しい呼吸を続けることで自律神経の働きを調べ、しなやかな筋肉を増やします。           | 15人<br>610円   | 研修室       | 3,10, 17,24,31 | 7,14, 21,28   | 5,12,19    |
| 水  | エンジョイテニス (12:15-13:30)<br>毎回決まったテーマに沿ってワンポイントレッスンをを行います。初級~中級者対象です。                      | 12人<br>1,260円 | 第2<br>体育室 | 4,11, 18,25    | 1,8,15, 22,29 | 6,13, 20   |
|    | バスケットボールタイム (19:00-20:50)<br>集まった人と即席チームを作って試合をします。学校・仕事帰りに気軽に参加できます!                    | 25人<br>760円   | 第1体<br>半面 | 4,11, 18,25    | 1,8,15, 22,29 | 6,13, 20   |
| 木  | 木曜ズンバ (10:00-10:50)<br>ラテン系の様々な音楽に合わせて、エクササイズ。ウエストのシェイプアップ、体向上に効果的!                      | 30人<br>610円   | 第3<br>体育室 | 5,12, 19,26    | 2,9, 16,30    | 7,14, 21   |
|    | カーディオキックボクシング (9:00-9:50)<br>有酸素運動で基礎代謝を上げ、効率良く脂肪燃焼。ストレス解消にも効果大!                         | 30人<br>610円   | 第3<br>体育室 | 6,13, 20,27    | 10,17, 24     | 1,8, 15,22 |
| 金  | ボディメンテナンス (11:00-11:50)<br>最近肩や腰の痛みを感じることはありませんか? カラダのバランスの乱れをゆる~いエクササイズでじっくり戻していく教室です。  | 30人<br>610円   | 第3<br>体育室 | 6,13, 20,27    | 10,17, 24     | 1,8, 15,22 |
|    | ベーシックエアロ (12:00-12:50)<br>シンプルなエクササイズのため、これから運動を始めた方にもおすすめです。                            | 30人<br>610円   | 第3<br>体育室 | 6,13, 20,27    | 10,17, 24     | 1,8, 15,22 |
|    | ナイトヨーガ (21:00-22:00)<br>1日の終わりに疲れをヨーガで解消! カラダと心をほぐして整えていく教室です。                           | 15人<br>610円   | 研修室       | 6,13, 20,27    | 10,17, 24     | 1,8, 15,22 |
| 土  | パワーエナジーヨーガ(1) (8:00-8:50)<br>呼吸と動作を合わせ流れるように行います。運動を始めた方、ヨーガが好きな方等、どなたでも!                | 30人<br>610円   | 第3<br>体育室 | 7,14, 21,28    | 4,11, 18,25   | 2,9, 16,23 |
|    | パワーエナジーヨーガ(2) (10:00-10:50)<br>呼吸と動作を合わせ流れるように行います。運動を始めた方、ヨーガが好きな方等、どなたでも!              | 15人<br>610円   | 研修室       | 7,14, 21,28    | 4,11, 18,25   | 2,9, 16,23 |



Twitter

HP

秋の定期教室はこちら

■指定管理者：公益財団法人 横浜市スポーツ協会

## 横浜市中スポーツセンター

TEL. 045-625-0300 横浜市中区新山下3-15-4

■開館時間 月~木 9:00~21:00

金曜日 9:00~23:00

土日祝 7:30~21:00

■休館日 毎月第4月曜日 (祝日の場合は翌日)

