

# 横浜市中スポーツセンター

## 冬の定期教室

募集期間 12/1(金)~12/15(金)  
開催期間 1/9(火)~ 3/30(土)

### 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	¥6,580 16歳以上 30名 (17名)	11:05~12:50 全7回 1/15,29,2/5,19,3/4,11,18 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 16歳以上 12名 (10名)	11:15~12:45 全12回 1/9,16,23,30,2/6,13,20,27,3/5,12,19,26 テニスの基本的なショットを練習する教室です
		¥18,000 16歳以上 各12名 (10名)	①9:30~11:00 ②11:15~12:45 全12回 1/9,16,23,30,2/6,13,20,27,3/5,12,19,26 基本ショットと技術を習得し楽しくプレーします
火	初中級テニス① 初中級テニス②	¥18,000 16歳以上 各12名 (10名)	①9:30~11:00 ②11:15~12:45 全12回 1/9,16,23,30,2/6,13,20,27,3/5,12,19,26 基本ショットと技術を習得し楽しくプレーします
	中級テニス	¥18,000 16歳以上 12名 (10名)	9:30~11:00 全12回 1/9,16,23,30,2/6,13,20,27,3/5,12,19,26 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 16歳以上 30名 (23名)	9:00~10:45 全10回 1/10,24,31,2/7,14,21,28,3/6,13,27 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	¥11,880 16歳以上 12名 (10名)	11:00~12:00 全11回 1/10,17,24,31,2/7,14,21,28,3/6,13,27 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 16歳以上 33名 (24名)	9:00~10:45 全10回 1/11,18,25,2/1,8,15,22,29,3/7,14 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 40歳以上 40名 (18名)	11:10~12:50 全11回 1/12,19,26,2/2,9,16,3/1,8,15,22,29 ミニテニス・ミニ野球・ソフトバレー・バドミントン・卓球などを楽しみます
	夜金テニス初級 夜金テニス中級	¥18,920 16歳以上 各12名 (10名)	21:10~22:40 全11回 1/12,19,26,2/2,9,16,3/1,8,15,22,29 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 土曜テニス中上級	¥19,440 16歳以上 各12名 (10名)	7:45~9:00 全12回 1/13,20,27,2/3,10,17,24,3/2,9,16,23,30 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	¥5,390 16歳以上 20名 (12名)	11:15~12:45 全7回 1/15,29,2/5,19,3/4,11,18 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 シニアストレッチ②	¥7,150 50歳以上 各25名 (18名)	①11:00~11:50 ②12:00~12:50 全11回 1/9,16,23,30,2/6,13,20,27,3/5,12,19 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 16歳以上 15名 (12名)	15:00~15:50 全12回 1/9,16,23,30,2/6,13,20,27,3/5,12,19,26 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	¥5,940 50歳以上 30名 (20名)	13:10~14:40 全11回 1/10,17,24,31,2/7,14,21,28,3/6,13,27 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 16歳以上 50名 (21名)	14:00~15:30 全10回 1/10,17,24,31,2/7,14,21,28,3/6,13,27 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	¥5,940 16歳以上 30名 (15名)	12:00~12:50 全11回 1/10,17,24,31,2/7,14,21,28,3/6,13,27 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(NOSS)	¥7,150 40歳以上女性 30名 (13名)	9:00~9:50 全11回 1/11,18,25,2/1,8,15,22,29,3/14,21,28 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	¥6,480 50歳以上 30名 (22名)	11:10~12:40 全12回 1/11,18,25,2/1,8,15,22,29,3/7,14,21,28 軽度な運動でフレイル予防を!
	リラックスストレッチ	¥6,480 16歳以上 15名 (12名)	13:00~13:50 全12回 1/11,18,25,2/1,8,15,22,29,3/7,14,21,28 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	リンパポディメンテナンス	¥9,000 16歳以上 19名 (12名)	14:00~14:50 全12回 1/11,18,25,2/1,8,15,22,29,3/7,14,21,28 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 16歳以上 50名 (21名)	13:10~14:40 全10回 1/12,19,26,2/2,9,16,3/1,8,15,22,29 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 16歳以上 15名 (12名)	19:00~19:50 全12回 1/9,16,23,30,2/6,13,20,27,3/5,12,19,26 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	¥5,940 16歳以上 30名 (20名)	9:00~9:50 全11回 1/10,17,24,31,2/7,14,21,28,3/6,13,27 シンプルな動きのエアロビクスに筋トレなどの要素もとりいれます
木	ほほえみヨーガ①②	¥7,320 16歳以上 各30名 (18名)	①11:00~11:50 ②12:00~12:50 全12回 1/11,18,25,2/1,8,15,22,29,3/7,14,21,28 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 16歳以上 15名 (11名)	9:00~9:50 全11回 1/12,19,26,2/2,9,16,3/1,8,15,22,29 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 16歳以上 30名 (20名)	10:00~10:50 全11回 1/12,19,26,2/2,9,16,3/1,8,15,22,29 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 16歳以上 各55名 (25名)	①8:40~9:40 ②9:45~10:45 全12回 1/13,20,27,2/3,10,17,24,3/2,9,16,23,30 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 16歳以上 30名 (18名)	9:00~9:50 全12回 1/13,20,27,2/3,10,17,24,3/2,9,16,23,30 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 16歳以上 19名 (14名)	11:20~12:50 全5回 1/12,26,2/9,3/8,22 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 16歳以上 19名 (14名)	11:20~12:50 全5回 1/19,2/2,16,3/1,15 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、硯等お持ちの方はご持参ください。  
室内シューズ

### ダンス教室

水	はじめてフラダンス	¥7,150 16歳以上の女性 30名 (15名)	10:00~10:50 全11回 1/10,17,24,31,2/7,14,21,28,3/6,13,27 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	¥7,150 16歳以上の女性 30名 (17名)	11:00~11:50 全11回 1/10,17,24,31,2/7,14,21,28,3/6,13,27 はじめてフラダンスを卒業したみなさまにお勧めです ちょっと上級の教室です

※レッスンは裸足で行います。

### ◆◆◆定期教室の参加申込み方法◆◆◆

#### ① お申込み方法 ※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)  
■健康に不安のある方(特に呼吸器・循環器系に疾患)は、事前に医師の許可を得た上でお申し込みください。

#### ② 教室開催の有無、抽選結果のお知らせ

12月23日(土)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。  
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(12月30日(土)まで)  
※お支払いいただいた参加料は、原則お返しできません。

申込詳細はこちら!



往信用 おもて

63円切手  
返信  
231-0801  
横浜市中区新山下  
3-15-4  
中スポーツセンター  
行き

返信用 うら

記入しなごうへんご  
63円切手  
返信  
住所・氏名  
参加される方の

返信用 おもて

0000-0000  
住所・氏名  
参加される方の

往信用 うら

①参加教室名(曜日)  
②参加者名(ふりがな)・性別  
③生年月日・学年  
④郵便番号・住所  
⑤市外居住で市内在勤  
在学の方は勤務先・学校名  
⑥電話番号(つながりやすい)  
※親子教室の場合、②③は保護者とお子さまの情報を記入ください

#### <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中スポーツ協会
- 「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、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中スポーツ協会 事務局長 お問合せ窓口:総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021



# 横浜市中スポーツセンター

12/1(金)より

## 冬の定期教室募集開始



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	教室名	料金	時間	人数	回数
火	苦手種目に挑戦	¥9,120 小学1~5年生 (2012.4.2~2017.4.1)	17:15~18:15	30名 (18名) 1/9,16,23,30,2/6,13,20,27,3/5,12,19,26	全12回
	親子体操	¥7,150 満2~4歳児の親子 (2019.4.2~2022.1.10)	9:30~10:30	2~4歳児の親子 25組 (20組) 1/10,17,24,31,2/7,14,21,28,3/6,13,27	全11回
水	特訓! スポーツ塾	¥7,150 小学1~4年生 (2013.4.2~2017.4.1)	16:30~17:30	35名 (25名) 1/10,17,24,31,2/7,14,21,28,3/6,13,27	全11回
	横浜エクセレンス バスケットボール教室	¥15,000 小学1~4年生 (2013.4.2~2017.4.1)	17:30~18:30	30名 (20名) 1/10,17,24,31,2/7,14,21,28,3/6,13	全10回
	ジュニア野球	¥8,360 小学1~4年生 (2013.4.2~2017.4.1)	17:45~18:45	30名 (20名) 1/10,17,24,31,2/7,14,21,28,3/6,13,27	全11回
	ジュニア ヒップホップ①	¥7,600 小学1~2年生 (2015.4.2~2017.4.1)	17:00~17:50	20名 (18名) 1/10,17,24,31,2/7,14,21,28,3/6,13	全10回
	ジュニア ヒップホップ②	¥7,600 小学3~6年生 (2011.4.2~2015.4.1)	18:00~18:50	25名 (20名) 1/10,17,24,31,2/7,14,21,28,3/6,13	全10回
木	幼児体操	¥6,480 4~6歳になるお子さま (2017.4.2~2020.4.1)	15:20~16:10	40名 (25名) 1/11,18,25,2/1,8,15,22,29,3/7,14,21,28	全12回
	チャレンジキッズ	¥9,120 年長~小学2年生 (2015.4.2~2018.4.1)	16:25~17:25	35名 (22名) 1/11,18,25,2/1,8,15,22,29,3/7,14,21,28	全12回
	ジュニアテニス (入門~初級)	¥14,280 小学1~6年生 (2011.4.2~2017.4.1)	17:45~18:45	26名 (14名) 1/11,18,25,2/1,8,15,22,29,3/7,14,21,28	全12回
金	ボールと遊ぼう!	¥7,150 4~6歳になるお子さま (2017.4.2~2020.4.1)	15:00~15:50	30名 (20名) 1/12,19,26,2/2,9,16,3/1,8,15,22,29	全11回
	ジュニアボール運動	¥8,360 小学1~4年生 (2013.4.2~2017.4.1)	16:00~16:50	30名 (20名) 1/12,19,26,2/2,9,16,3/1,8,15,22,29	全11回
土	ジュニアテニス (低学年・高学年)	各 ¥16,680 低 (2014.4.2~2017.4.1) 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) 1/13,20,27,2/3,10,17,24,3/2,9,16,23,30	全12回
	ジュニア空手	¥9,120 小学1~4年生 (2013.4.2~2017.4.1)	10:00~10:50	25名 (15名) 1/13,20,27,2/3,10,17,24,3/2,9,16,23,30	全12回

【ご注意】  
親子体操  
対象誕生日を変更いたしました

【ご注意】  
ジュニアヒップホップ①②  
回数・参加料変更いたしました



定期的に通うのが難しくても...  
思い立ったらすぐに体を動かせる!

予約不要

ワンダーレッスン  
時間や体調に合わせてご参加いただけます

トレーニング室  
3時間 300円

詳細はHPへ



冬の定期教室はこちら

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。

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)

