

2025夏



# 子どもの定期スポーツ教室



キャプテンわん © ゆず華・(公財) 横浜市スポーツ協会

※カッコ内的人数は最少催行人数です



火	ジュニアバドミントン	¥13,200	17:30~18:45 48名 (35名) 7/1,8,15,22,29,8/5,19,26,9/2,9,16,30 全12回 はじめての方でもOK! 基礎から教えます
	親子体操	¥8,400	9:30~10:30 2~4歳児の親子 25組 (20組) 7/2,9,16,23,30,8/6,20,27,9/3,10,17,24 全12回 親子で子どもの成長に必要な運動をします
水	特訓! スポーツ塾	¥8,400	16:15~17:15 35名 (25名) 7/2,9,16,23,30,8/6,20,27,9/3,10,17,24 全12回 様々な器具を使い、走る・跳ぶといった基本的な運動能力をたかめることを目指す教室です
	横浜エクセレンス バスケットボール教室	¥15,000	☆17:15~18:15 【時間変更しました】 30名 (20名) 7/2,9,16,23,30,8/6,20,27,9/3,10 全10回 はじめての方でもOK! 楽しみながらドリブル・バス・シュートなど基本を学びます
木	ジュニア野球	¥9,600	17:30~18:30 30名 (20名) 7/2,9,16,23,30,8/6,20,27,9/3,10,17,24 全12回 投げる・捕る・打つ 野球の基礎を学ぶ初心者対象の教室です 元ペイスターズのコーチが教えます
	ジュニアヒップホップ① ジュニアヒップホップ②	¥9,600 ①小学1~2年生 (2017.4.2~2019.4.1) ②小学3~6年生 (2013.4.2~2017.4.1)	①17:00~17:50 20名 (18名) 最終回は第3体育室にて発表会を行います。 ②18:00~18:50 25名 (20名) 7/2,9,16,23,30,8/6,20,27,9/3,10,17,24 全12回 ストレッチから基礎練習、振り付けまで、すべてを音楽に合わせて楽しくレッスンします
金	幼児体操【木】	¥7,200	15:20~16:10 40名 (25名) 7/3,10,17,24,31,8/7,21,28,9/4,11,18,25 全12回 幼児期に必要な動きを取り入れながら、楽しく体を動かします
	ジュニアチャレンジ	¥9,600 小学1~4年生 (2015.4.2~2019.4.1)	16:25~17:25 35名 (22名) 7/3,10,17,24,31,8/7,21,28,9/4,11,18,25 全12回 やってみよう! の気持ちで、いろいろな運動を通じて体を動かす楽しさを実感し、心と体をきたえよう
土	ジュニアテニス (入門~初級)	¥14,400 小学1~6年生 (2013.4.2~2019.4.1)	17:45~18:45 26名 (14名) 7/3,10,17,24,31,8/7,21,28,9/4,11,18,25 全12回 はじめてテニスをやる小学生を対象とした教室です
	ボールと遊ぼう!	¥8,400 4~6歳になるお子さま (2019.4.2~2022.4.1)	15:00~15:50 30名 (20名) 7/4,11,18,25,8/1,8,22,29,9/5,12,19,26 全12回 ボール運動を中心に行なう球技の基礎となる様々な体の使い方を楽しく学びます
日	ジュニアボール スポーツ	¥9,600 小学1~6年生 (2013.4.2~2019.4.1)	16:00~16:50 30名 (20名) 7/4,11,18,25,8/1,8,22,29,9/5,12,19,26 全12回 様々なボールスポーツに活かせる能力と基礎体力を遊びながら身につけよう!
	横浜エクセレンス チアダンス教室	¥12,000 小学1~6年生 (2013.4.2~2019.4.1)	17:00~17:50 15名 (10名) 7/4,11,18,25,8/1,8,22,29,9/5,12 全10回 横浜エクセレンス専属チア Elegance(エレガンス)のメンバーが教えます
日	親子リトミック	¥4,200 満2~4歳児の親子 (2021.4.2~2023.7.4)	9:00~9:45 2~4歳児の親子 15組 (10組) 7/5,12,8/9,23,9/13,27 全6回 音楽に合わせてからだを動かすことで、基礎的な音楽感覚や表現力・想像力を育みます
	ジュニアテニス (低学年・高学年)	各¥16,800 低 (2016.4.2~2019.4.1) 高 (2013.4.2~2016.4.1)	9:15~10:45 小学1~3年生、小学4~6年生 各26名 (16名) 7/5,12,19,26,8/2,9,23,30,9/6,13,20,27 全12回 はじめてテニスをやる小学生を対象とした教室です
日	幼児体操【土】	¥7,200 4~6歳になるお子さま (2019.4.2~2022.4.1)	9:50~10:40 40名 (25名) 7/5,12,19,26,8/2,9,23,30,9/6,13,20,27 全12回 広い体育館でたくさんのおともだちと一緒に体を動かします
	ジュニア空手	¥9,600 小学1~4年生 (2015.4.2~2019.4.1)	10:00~10:50 16名 (11名) 7/5,12,19,26,8/2,9,23,30,9/6,13,20,27 全12回 楽しみながら空手の基本動作を学びます 礼儀作法を学びながら強い心と体を作ります

共通の持ち物→室内シーツ、動きやすい服装、飲み物

バスケットボール→5号ボール (お持ちの方) バドミントン→バドミントンラケット 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→そうきん

# 横浜市中スポーツセンター

## 7~9月開催 夏の定期教室

### 募集期間 6/1(日)~6/15(日)



#### ひまわり健康体操教室で体力測定を行います!

教室6回目に体力測定(フレイルチェック)を行い、翌週に測定結果と分析シートをお渡しいたします。 成果の確認や今後の計画にお役立てください♪



☆教室参加料に体力測定料金300円が含まれています。

#### 体験教室実施中!



定期教室は一部を除いて見学・体験可能です!

詳細はお気軽にお問い合わせください!

#### 開講中

#### ダンロップテニススクールの コーチによるテニス教室

小学生・大人11教室開講中

# 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 8:45~21:00(最終受付 20:00)

金曜日 8:45~23:00(最終受付 22:00)

土日祝 7:20~21:00(最終受付 20:00)

■指定管理者: 公益財団法人 横浜市スポーツ協会

■休館日 第4月曜日 (祝日の場合は翌日)

横浜市中スポーツセンター 教室

検索



# 横浜市中スポーツセンター 夏の定期教室



## スポーツ教室

※カッコ内的人数は最少催行人数です



月	ラージボール 卓球	¥6,650	11:05~12:50 7/7,14,8/4,18,9/1,8,29 少しだけのボールでプレーします 初心者でも、楽しめます！	全7回
		16歳以上		
		30名 (17名)		
火	初級テニス	¥18,600	11:15~12:45 7/1,8,15,22,29,8/5,19,26,9/2,9,16,30 テニスの基本的なショットを練習する教室です	全12回
		16歳以上		
		12名 (10名)		
火	初中級テニス① 初中級テニス②	¥18,600	① 9:30~11:00 ② 11:15~12:45 7/1,8,15,22,29,8/5,19,26,9/2,9,16,30 基本ショットと技術を習得し楽しくプレーします	全12回
		16歳以上		
		各12名 (10名)		
火	中級テニス	¥18,600	9:30~11:00 7/1,8,15,22,29,8/5,19,26,9/2,9,16,30 応用ショットを加え上級プレーを目指します	全12回
		16歳以上		
		12名 (10名)		
火	おとの バドミントン(夜)	¥14,400	19:00~20:45 7/1,8,15,22,29,8/5,19,26,9/2,9,16,30 ラケットの振り方やショットの種類など基礎から応用まで！	全12回
		16歳以上		
		33名 (23名)		
水	はじめて のテニス	¥13,200	11:00~12:00 7/2,9,16,23,30,8/6,20,27,9/3,10,17,24 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♪	全12回
		16歳以上		
		10名 (7名)		
木	おとの バドミントン(朝)	¥11,700	9:00~10:45 7/3,10,17,24,31,8/7,21,28,9/4,11 基本からゲームを楽しめるように指導します	全10回
		16歳以上		
		33名 (23名)		
木	エンジョイ スポーツ	¥7,800	11:10~12:50 7/4,11,18,25,8/1,8,22,29,9/5,12,19,26 ミニテニス・ミニ野球・ソフトバー・バドミントン・卓球などを楽しめます	全12回
		16歳以上		
		40名 (18名)		
木	夜金テニス初級 夜金テニス中級	¥21,000	21:10~22:40 7/4,11,18,25,8/1,8,22,29,9/5,12,19,26 基本ショットの練習とゲームを楽しむクラスです	全12回
		16歳以上		
		各12名 (10名)		
木	土曜テニス中級 土曜テニス中上級	¥19,800	7:45~9:00 7/5,12,19,26,8/2,9,23,30,9/6,13,20,27 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	全12回
		16歳以上		
		各12名 (10名)		

※共通の持ち物→室内シユーズ、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

## ◆◇◆◇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】、ほほえみヨガ①と②

シアーストレッチ①と②、幼児体操【木】と【土】

■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込みください。

### ② 教室開催の有無、抽選結果のお知らせ

6月23日(月)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。

※当選後ご辞退の際はお早目にお申し出ください。

### 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(6月30日(月)まで)

※お支払いいただいた参加料は、原則お返しません。

往信用 おもて	返信用 うら
85円 切手 往信	85円 切手 返信
231-0801	横浜市 中区 新山下 中スポーツセンター 行き 3 15 下 4
記入しないでください	記入しないでください
住所 氏名 参加される方の 姓 名	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)  ※電子窓口の場合、②③は 保護者とお子さまの情報をご記入ください

募集期間 6/1(日) ~ 6/15(日)

開催期間 7/1(火) ~ 9/30(火)

空き申込み 6/25(水) 10:00~

## 健康づくり教室



火	シニアストレッチ① シニアストレッチ②	¥8,400	①11:00~11:50 ②12:00~12:50 全12回 7/1,8,15,22,29,8/5,19,26,9/2,9,16,30 筋や関節を伸ばし、身体の柔軟性を高めましょう	全12回
		50歳以上		
		各25名 (18名)		
水	ベーシック ピラティス	¥7,200	15:00~15:50 全12回 7/1,8,15,22,29,8/5,19,26,9/2,9,16,30 体幹部の強化と柔軟性のバランスを整えます	全12回
		16歳以上		
		15名 (12名)		
木	ひまわり 健康体操	¥7,500	13:10~14:40 全12回 7/2,9,16,23,30,8/6,20,27,9/3,10,17,24 健康と体力の維持を目指す 体操・ストレッチ・軽スポーツを行います	全12回
		50歳以上		
		30名 (20名)		
木	太極拳【水】	¥6,700	14:00~15:30 全10回 7/2,9,16,23,30,8/6,20,27,9/3,10 基礎を習得し 健康・体力づくりを行います	全10回
		16歳以上		
		50名 (21名)		
木	姿勢改善 ピラティス	¥7,200	12:00~12:50 全12回 7/2,9,16,23,30,8/6,20,27,9/3,10,17,24 体幹強化することで正しい姿勢を目指しましょう	全12回
		16歳以上		
		30名 (15名)		
木	日本舞踊エクサ サイズ(NOSS)	¥7,700	9:00~9:50 全11回 7/3,10,17,24,8/7,21,28,9/4,11,18,25 日本舞踊をもとに考案された有酸素運動 筋トレ・脳トレ・ストレッチ！	全11回
		40歳以上女性		
		30名 (13名)		
木	生活習慣病予防	¥7,200	11:10~12:40 全12回 7/3,10,17,24,31,8/7,21,28,9/4,11,18,25 軽度な運動でフレイル予防を！	全12回
		50歳以上		
		30名 (22名)		
木	リンパボディ メンテナンス	¥9,240	14:00~14:50 全12回 7/3,10,17,24,31,8/7,21,28,9/4,11,18,25 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	全12回
		16歳以上		
		19名 (12名)		
木	太極拳【金】	¥6,700	13:10~14:40 全10回 7/4,11,18,25,8/1,8,22,29,9/5,12 基礎を習得し健康・体力づくりを行います	全10回
		16歳以上		
		50名 (21名)		

※共通の持ち物→室内シユーズ、動きやすい服装、飲み物

## 文化系教室

※歌声教室→別途教材費が必要となります。  
※書道教室→筆、硯などお持ちの方はご持参ください。  
※共通の持ち物→室内シユーズ。

月
---