



キャプテンわん © ゆず華・(公財)横浜市スポーツ協会

こどもの定期スポーツ教室

※カッコ内の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
		小学1~6年生 (2013.4.2~2019.4.1)	
水	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 親子でこどもの成長に必要な運動をします
		満2~4歳児の親子 (2021.4.2~2023.7.1)	
	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
		小学1~4年生 (2015.4.2~2019.4.1)	
	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・パス・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 元ベ이스ターズのコーチが教えます
		小学1~4年生 (2015.4.2~2019.4.1)	
金	ジュニアヒップホップ① ジュニアヒップホップ②	¥9,600	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
		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)	
土	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
		4~6歳になるお子さま (2019.4.2~2022.4.1)	
日	ジュニアチャレンジ	¥9,600	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
		小学1~4年生 (2015.4.2~2019.4.1)	
月	ジュニアテニス (入門~初級)	¥14,400	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
		小学1~6年生 (2013.4.2~2019.4.1)	
火	ボールと遊ぼう!	¥8,400	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球技の基礎となる様々な体の使い方を楽しく学びます
		4~6歳になるお子さま (2019.4.2~2022.4.1)	
水	ジュニアボール スポーツ	¥9,600	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から身につけよう!
		小学1~6年生 (2013.4.2~2019.4.1)	
木	横浜エクセレンス チアダンス教室	¥12,000	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
		小学1~6年生 (2013.4.2~2019.4.1)	
金	親子リトミック	¥4,200	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・想像力などを育みます
		満2~4歳児の親子 (2021.4.2~2023.7.4)	
土	ジュニアテニス (低学年・高学年)	各¥16,800	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
		低 (2016.4.2~2019.4.1) 高 (2013.4.2~2016.4.1)	
日	幼児体操【土】	¥7,200	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楽しく体を動かします
		4~6歳になるお子さま (2019.4.2~2022.4.1)	
月	ジュニア空手	¥9,600	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
		小学1~4年生 (2015.4.2~2019.4.1)	

共通の持ち物→室内シューズ、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→ぞうきん

横浜市中スポーツセンター

2025夏



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

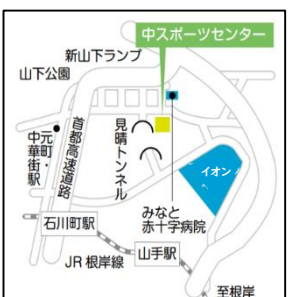
TEL. 045-625-0300 横浜市中区新山下3-15-4

■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)
■休館日 第4月曜日(祝日の場合は翌日)

■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 教室

検索



横浜市中スポーツセンター 夏の定期教室

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～

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	¥6,650	11：05～12：50 全7回
		16歳以上	7/7,14,8/4,18,9/1,8,29
		30名(17名)	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！
火	初級テニス	¥18,600	11：15～12：45 全12回
		16歳以上	7/1,8,15,22,29,8/5,19,26,9/2,9,16,30
		12名(10名)	テニスの基本的なショットを練習する教室です
	初中級テニス① 初中級テニス②	¥18,600	① 9：30～11：00 全12回
		16歳以上	② 11：15～12：45 全12回
		各12名(10名)	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
	中級テニス	¥18,600	9：30～11：00 全12回
		16歳以上	7/1,8,15,22,29,8/5,19,26,9/2,9,16,30
		12名(10名)	応用ショットを加え上級プレーを目指します
	おとなの バドミントン(夜)	¥14,400	19：00～20：45 全12回
		16歳以上	7/1,8,15,22,29,8/5,19,26,9/2,9,16,30
		33名(23名)	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！
水	はじめての テニス	¥13,200	11：00～12：00 全12回
		16歳以上	7/2,9,16,23,30,8/6,20,27,9/3,10,17,24
		10名(7名)	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)	¥11,700	9：00～10：45 全10回
		16歳以上	7/3,10,17,24,31,8/7,21,28,9/4,11
		33名(23名)	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	¥7,800	11：10～12：50 全12回
		16歳以上	7/4,11,18,25,8/1,8,22,29,9/5,12,19,26
		40名(18名)	ミニテニス・ミニ野球・ソフトバレー・バドミントン・卓球などを楽しめます
	夜金テニス初級 夜金テニス中級	¥21,000	21：10～22：40 全12回
土	土曜テニス中級 土曜テニス中上級	¥19,800	7：45～9：00 全12回
		16歳以上	7/5,12,19,26,8/2,9,23,30,9/6,13,20,27
		各12名(10名)	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

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

文化系教室

月	歌声教室	¥5,600	9：00～10：00 全7回
		60歳以上	7/7,14,8/4,18,9/1,8,29
		15名(12名)	初心者大歓迎！お馴染みの曲を練習します
火	絵手紙教室	¥4,000	11：20～12：50 全5回
		16歳以上	7/11,25,8/8,22,9/12
		19名(14名)	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
水	書道教室	¥4,000	11：20～12：50 全5回
		16歳以上	7/4,18,8/1,9/5,19
		19名(14名)	初心者向けの書道教室です 筆の持ち方から学びます

※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→室内シューズ。

エアロビクス・ヨーガ

月	ピラティス& はじめての大人 バレエ	¥3,900	11：10～12：10 全6回
		16歳以上	7/7,14,8/4,9/1,8,29
		20名(15名)	バレエエクササイズで体幹UP
火	エンジョイ エアロ	¥7,200	9：00～9：50 全12回
		16歳以上	7/2,9,16,23,30,8/6,20,27,9/3,10,17,24
		30名(20名)	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
水	ほほえみ ヨーガ①②	¥7,800	① 11：00～11：50 全12回
		16歳以上	② 12：00～12：50 全12回
		各30名(18名)	7/3,10,17,24,31,8/7,21,28,9/4,11,18,25 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
木	モーニング ヨーガ	¥7,200	9：00～9：50 全12回
		16歳以上	7/4,11,18,25,8/1,8,22,29,9/5,12,19,26
		15名(11名)	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
金	スタンダード エアロ	¥7,200	10：00～10：50 全12回
		16歳以上	7/4,11,18,25,8/1,8,22,29,9/5,12,19,26
		30名(20名)	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	¥7,200	8：30～9：30 全12回
		16歳以上	7/5,12,19,26,8/2,9,23,30,9/6,13,20,27
		55名(25名)	ヨーガの呼吸法とポーズや動きを丁寧に指導します
日	エアロ& インナーシェイプ	¥7,200	9：00～9：50 全12回
		16歳以上	7/5,12,19,26,8/2,9,23,30,9/6,13,20,27
		30名(18名)	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・ピラティス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。
※ピラティス&はじめての大人バレエは滑り止め付きソックスをご用意ください。

ダンス教室

月	はじめて フラダンス	¥7,700	10：00～10：50 全11回
		16歳以上の女性	7/2,9,16,23,30,8/6,20,27,9/3,10,17
		30名(15名)	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
火	フラダンス	¥7,700	11：00～11：50 全11回
		16歳以上の女性	7/2,9,16,23,30,8/6,20,27,9/3,10,17
		30名(17名)	はじめてフラダンスを卒業したみなさまにお勧めです
水	社交ダンス (初中級)	¥8,400	10：00～11：00 全12回
		16歳以上	7/4,11,18,25,8/1,8,22,29,9/5,12,19,26
		20名(12名)	参加者のレベルに沿って繰り返し指導いたします

※社交ダンスはダンスシューズ(女性はヒールカバー装着)を準備してご参加ください。

◆◆◆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、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し込みください。

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、原則お返しできません。

申込詳細はこちら！



往信用 おもて	231-0801
往信	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	
記入しないでください	

返信用 おもて	0000-0000
往信用 うら	
85円切手	
返信	住所氏名 参加される方の
	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」公益財団法人横浜市中スポーツ協会
- 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。
- 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中スポーツ協会 事務局 問合せ窓口:総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021