

夏の定期教室体験

実施期間

2025年7月1日(火)～



定期教室にお試し参加！
雰囲気や内容等が気になり、
参加を迷っている方におすすめです！



【申込み方法】

参加希望教室の開催当日、直接ご来館ください。(事前予約不要)

受付：各教室の開始15分前(申込用紙の記入と参加料のお支払い)

参加料：各教室1回分+手数料100円

(例 親子体操 全12回8,400円 1回あたり700円→体験価格800円)

※受付で配布する体験カードを講師へお渡しください。

【持ち物】

- ・室内シューズ ( 教室は不要)
- ・動きやすい服装
- ・タオル
- ・飲み物



【注意事項】

- ・先着順となりますので、ご希望の教室にご参加いただけない可能性もございます。あらかじめご了承ください。
- ・教室により体験可能な期間が異なります。詳細は裏面をご覧ください。
- ・お一人様1教室1回限りとなりますのでご注意ください。

横浜市中スポーツセンター

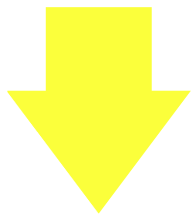
TEL.045-625-0300 横浜市中区新山下3-15-4

- 開館時間 月～木 8:45～21:00
金曜日 8:45～23:00
土日祝 7:20～21:00
- 休館日 毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日)



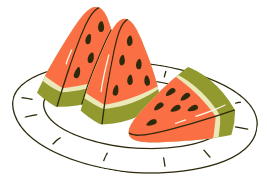
←ホームページは
こちら





体験可能期間に制限がある教室

※記載がない教室はいつでも体験可能です。
(定員に達している教室を除く)



曜日	カテゴリー	教室名	時間	対象	参加料	体験可能期間	内容
月	スポーツ	ラージボール卓球	11:05～12:50	16歳以上	1,050円	1～5回目	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	スポーツ	初級テニス	11:15～12:45	16歳以上	1650円	1～4回目	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	①9:30～11:00 ②11:15～12:45	16歳以上	1650円		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	9:30～11:00	16歳以上	1650円		応用ショットを加え上級プレーを目指します
水	スポーツ	はじめてのテニス	11:00～12:00	16歳以上	1,200円	1～4回目	未経験者向けの教室。ラケットの持ち方から教えてくれます。
	ダンス	はじめてフラダンス 	10:00～10:50	16歳以上の女性	800円	1～2回目	ゆったりとした音楽に合わせて踊るので、リラックス効果あり。
		フラダンス 	11:00～11:50				はじめてフラダンスを卒業したみなさまにお勧めです。
	こども	ジュニアヒップホップ①	17:00～17:50	小学1～2年生	900円	1～2回目	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。
		ジュニアヒップホップ②	18:00～18:50	小学3～6年生			
木	健康づくり	日本舞踊エクササイズ (NOSS) 	9:00～9:50	40歳以上女性	800円	1～3回目	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！
	こども	ジュニアテニス (入門～初級)	17:45～18:45	小学1～6年生	1,300円	1～4回目	はじめてテニスをやる小学生を対象とした教室です。
金	エアロビクス・ヨガ	モーニングヨーガ 	9:00～9:50	16歳以上	700円	1～4回目	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	10:00～10:50	16歳以上	700円	各月1回目	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。
	ダンス	社交ダンス (初中級)	10:00～11:00	16歳以上	800円	1～2回目	参加者のレベルに沿って繰り返し指導いたします。
	スポーツ	夜金テニス初級 夜金テニス中級	21:10～22:40	16歳以上	1,850円	1～4回目	基本ショットの練習とゲームを楽しむクラスです
土	エアロビクス・ヨガ	エアロ&インナーシェイプ	9:00～9:50	16歳以上	700円	1～5回目	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。
	スポーツ	土曜テニス中級 土曜テニス中上級	7:45～9:00	16歳以上	1,750円	1～4回目	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。
	こども	ジュニアテニス (低学年・高学年)	9:15～10:45	小学1～6年生	1,500円	1～4回目	はじめてテニスをやる小学生を対象とした教室です。

～ご不明な点がございましたらお問合せください～

R7年度夏の定期教室 参加者募集！

空き申込期間：6/25(水)10:00～ 申込方法：直接来館または電話(045-625-0300)