



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



火	ジュニアバドミントン	¥14,880	小学1~6年生 (14.4.2~20.4.1)	17:30~18:45 40名 (32名) 4/7,14,21,28,5/12,19,26,6/2,9,16,23,30 はじめての方でもOK! 基礎から教えます	全12回
	親子体操	¥7,000	満2~4歳児の親子 (22.4.2~24.4.8)	9:30~10:30 2~4歳児の親子 25組 (20組) 4/8,15,22,5/13,20,27,6/3,10,17,24 親子でこどもの成長に必要な運動をします	全10回
水	特訓! スポーツ塾	¥7,000	小学1~4年生 (16.4.2~20.4.1)	16:15~17:15 35名 (25名) 4/8,15,22,5/13,20,27,6/3,10,17,24 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ます	全10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 (16.4.2~20.4.1)	17:15~18:15 30名 (20名) 4/8,15,22,5/13,20,27,6/3,10,17,24 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	全10回
	ジュニア野球	¥8,000	小学1~4年生 (16.4.2~20.4.1)	17:30~18:30 30名 (20名) 4/8,15,22,5/13,20,27,6/3,10,17,24 野球の基礎を学ぶ初心者対象の教室です 元ベ이스タースのコーチが教えます	全10回
	ジュニアヒップホップ① ジュニアヒップホップ②	各クラス ¥8,000	①小学1~3年生 (17.4.2~20.4.1) ②小学4~6年生 (14.4.2~17.4.1)	①17:00~17:50 20名 (18名) ②18:00~18:50 25名 (20名) 最終回は第3体育室にて発表会を行います。 4/8,15,22,5/13,20,27,6/3,10,17,24 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	全10回
	幼児体操【木】	¥6,600	4~6歳になるお子さま (20.4.2~23.4.1)	15:20~16:10 40名 (25名) 4/9,16,23,5/7,14,21,28,6/4,11,18,25 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	全11回
木	ジュニアチャレンジ	¥8,800	小学1~4年生 (16.4.2~20.4.1)	16:25~17:25 22名 (18名) 4/9,16,23,5/7,14,21,28,6/4,11,18,25 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	全11回
	ジュニアテニス (入門~初級)	¥13,200	小学1~6年生 (14.4.2~20.4.1)	17:45~18:45 26名 (14名) 4/9,16,23,5/7,14,21,28,6/4,11,18,25 はじめてテニスをやる小学生を対象とした教室です	全11回
	横浜ビー・コルセアーズ バスケットボールクリニック	¥29,700	中学1~3年生 (11.4.2~14.4.1)	19:00~20:50 30名 (18名) 4/9,16,23,5/7,14,21,28,6/4,11,18 新規教室 初心者から経験者までどなたでも参加できます	全10回
金	ジュニアボール スポーツ①	¥8,000	小学1~2年生 (18.4.2~20.4.1)	15:15~16:00 30名 (20名) 4/10,24,5/8,15,22,29,6/5,12,19,26 新規教室 人気教室を1.2年生に限定。安心して学べます♪	全10回
	ジュニアボール スポーツ②	¥8,000	小学3~6年生 (14.4.2~18.4.1)	16:00~16:50 30名 (20名) 4/10,24,5/8,15,22,29,6/5,12,19,26 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!	全10回
	横浜エクセレンス チアダンス教室	¥12,000	小学1~6年生 (14.4.2~20.4.1)	17:00~17:50 15名 (10名) 4/10,17,24,5/15,22,29,6/5,12,19,26 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	全10回
土	親子リトミック	¥4,200	満2~4歳児の親子 (22.4.2~24.4.11)	9:00~9:45 2~4歳児の親子 16組 (10組) 4/11,25,5/9,23,6/13,27 音楽に合わせてからだを動かし基礎的な音楽感覚や表現力・想像力などを育みます	全6回
	土曜ジュニアテニス	¥15,400	小学1~6年生 (14.4.2~20.4.1)	9:15~10:45 26名 (16名) 4/11,18,25,5/9,16,23,30,6/6,13,20,27 はじめてテニスをやる小学生を対象とした教室です	全11回
	幼児体操【土】	¥5,400	4~6歳になるお子さま (20.4.2~23.4.1)	9:50~10:40 40名 (25名) 4/11,25,5/9,16,23,30,6/6,13,20 広い体育館でたくさんのおともたちと楽しく体を動かします	全9回
	ジュニア空手	¥8,800	小学1~4年生 (16.4.2~20.4.1)	10:00~10:50 16名 (11名) 4/11,18,25,5/9,16,23,30,6/6,13,20,27 楽しみながら空手の基本動作、礼儀作法を学び強い心と体を作ります	全11回

※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→小学生5号ボール (お持ちの方)・中学生男子7号ボール・女子6号ボール
 ※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
 ◆ジュニアバドミントン教室はシャトル価格高騰のため参加料金を変更させていただきました。



横浜市中スポーツセンター



4~6月開催 春の定期教室

募集期間 3/1(日)~3/15(日)

New!

ピックルボール・初級クラス

アメリカ発祥のラケット競技
年齢や経験を問わずに楽しめます♪

水曜日 9:20~10:40

New!

横浜ビー・コルセアーズ バスケットボールクリニック



中学生対象!

初心者から経験者までどなたでも参加可能です
木曜日 19:00~20:50

New!

水曜社交ダンス(中級)

中級以上対象のクラス
を新設しました



水曜日 11:00~12:00

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12教室開講中



体験教室実施中!
定期教室は一部を除いて見学・体験可能



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 春の定期教室

募集期間 3/1(日)~3/15(日)
開催期間 4/6(月)~6/27(土)

空き申込み 3/25(水) 10:00~

スポーツ教室

月	ラージボール卓球	¥8,550 16歳以上 30名	11:05~12:50 全9回 4/6,13,20,5/11,18,6/1,8,15,29 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	¥18,600 16歳以上 12名	11:15~12:45 全12回 4/7,14,21,28,5/12,19,26,6/2,9,16,23,30 テニスの基本的なショットを練習する教室です
火	初中級テニス① 初中級テニス②	各¥18,600 16歳以上 各12名	①9:30~11:00 ②11:15~12:45 全12回 4/7,14,21,28,5/12,19,26,6/2,9,16,23,30 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 16歳以上 12名	9:30~11:00 全12回 4/7,14,21,28,5/12,19,26,6/2,9,16,23,30 応用ショットを加え上級プレーを目指します
火	夜のバドミントン	¥14,880 中学生以上 40名	19:00~20:45 名称・対象年齢変更 全12回 4/7,14,21,28,5/12,19,26,6/2,9,16,23,30 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!
水	はじめてのテニス	¥11,000 16歳以上 10名	11:00~12:00 全10回 4/8,15,22,5/13,20,27,6/3,10,17,24 未経験者向けの教室です ラケットの持ち方から教えます♪
	ピックルボール教室	¥14,000 16歳以上 12名	9:20~10:40 全10回 4/8,15,22,5/13,20,27,6/3,10,17,24 新規教室 アメリカ発祥のやさしいラケット競技!
木	おとなのバドミントン(朝)	¥12,400 16歳以上 33名	9:00~10:45 全10回 4/9,16,23,5/7,14,21,28,6/4,11,18 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	¥7,150 16歳以上 40名	11:10~12:50 全11回 4/10,17,24,5/8,15,22,29,6/5,12,19,26 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	各¥19,250 16歳以上 各12名	21:10~22:40 全11回 4/10,17,24,5/8,15,22,29,6/5,12,19,26 基本ショットの練習とゲームを楽しむクラスです
土	土曜テニス中級 土曜テニス中上級	各¥18,150 16歳以上 各12名	7:45~9:00 全11回 4/11,18,25,5/9,16,23,30,6/6,13,20,27 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
	土曜テニス初級	¥18,150 16歳以上 12名	9:15~10:45 全11回 4/11,18,25,5/9,16,23,30,6/6,13,20,27 新規教室 テニスの基本的なショットを練習する教室です

※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
◆バドミントン各教室はシャトル価格高騰のため参加料金を変更させていただきました。

◆◆◆定期教室の参加申込み方法◆◆◆

- 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】、エンジョイエアロ【水】と【木】、大人バレエ①と②、水曜社交ダンスと金曜社交ダンス
■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。
■妊娠中の方は、事前に医師の許可を得た上でお申し込みください。
- 教室開催の有無、抽選結果のお知らせ
3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。
- 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、3月31日(火)まで当選通知メールからアクセスできます。
※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!



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	各¥7,700 50歳以上 各25名	①11:00~11:50 ②12:00~12:50 全11回 4/7,14,21,5/12,19,26,6/2,9,16,23,30 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	¥7,200 16歳以上 15名	13:00~13:50 時間変更 全12回 4/7,14,21,28,5/12,19,26,6/2,9,16,23,30 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	¥6,250 50歳以上 30名	13:10~14:40 全10回 4/8,15,22,5/13,20,27,6/3,10,17,24 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】	¥6,700 16歳以上 50名	14:00~15:30 全10回 4/8,15,22,5/13,20,27,6/3,10,17,24 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	¥6,000 16歳以上 30名	12:00~12:50 全10回 4/8,15,22,5/13,20,27,6/3,10,17,24 体幹強化をすることで正しい姿勢を目指しましょう
	生活習慣病予防	¥6,600 50歳以上 30名	11:10~12:40 全11回 4/9,16,23,5/7,14,21,28,6/4,11,18,25 軽度な運動でフレイル予防を!
金	リンパボディ メンテナンス	¥8,470 16歳以上 16名	14:00~14:50 全11回 4/9,16,23,5/7,14,21,28,6/4,11,18,25 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
	太極拳【金】	¥6,700 16歳以上 50名	13:10~14:40 全10回 4/10,17,24,5/8,15,22,29,6/5,12,19 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

ダンス教室

水	はじめて フラダンス	¥7,000 16歳以上の 女性30名	10:00~10:50 全10回 4/8,15,22,5/13,20,27,6/3,10,17,24 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
	フラダンス	¥7,000 16歳以上の 女性30名	11:00~11:50 全10回 4/8,15,22,5/13,20,27,6/3,10,17,24 はじめてフラダンスを卒業したみなさまにお勧めです
金	水曜社交ダンス (中級)	¥7,000 16歳以上 20名	11:00~12:00 全10回 4/8,15,22,5/13,20,27,6/3,10,17,24 新規教室 中級以上対象のクラスを新設しました
	金曜社交ダンス (初中級)	¥7,700 16歳以上 20名	10:00~11:00 全11回 4/10,17,24,5/8,15,22,29,6/5,12,19,26 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。

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 ① ②	¥5,850 16歳以上 各15名	①10:30~11:30 全9回 ②11:40~12:40 4/6,13,20,5/11,18,6/1,8,15,29 バレエエクササイズで体幹UP ①はバレエ初心者向け ②はバレエ経験者向けの教室です
	エンジョイ エアロ【水曜日】	¥6,000 16歳以上 30名	9:00~9:50 全10回 4/8,15,22,5/13,20,27,6/3,10,17,24 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	エンジョイ エアロ【木曜日】	¥6,600 16歳以上 30名	9:00~9:50 全11回 4/9,16,23,5/7,14,21,28,6/4,11,18,25 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
	ほほえみ ヨーガ ① ②	各¥7,150 16歳以上 各30名	①11:00~11:50 全11回 ②12:00~12:50 全11回 4/9,16,23,5/7,14,21,28,6/4,11,18,25 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
金	モーニング ヨーガ	¥6,600 16歳以上 15名	9:00~9:50 全11回 4/10,17,24,5/8,15,22,29,6/5,12,19,26 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	¥6,600 16歳以上 30名	10:00~10:50 全11回 4/10,17,24,5/8,15,22,29,6/5,12,19,26 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	¥6,600 16歳以上 55名	8:30~9:30 全11回 4/11,18,25,5/9,16,23,30,6/6,13,20,27 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	¥6,600 16歳以上 30名	9:00~9:50 全11回 4/11,18,25,5/9,16,23,30,6/6,13,20,27 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。

文化系教室

月	歌声教室	¥7,200 60歳以上 20名	9:00~10:00 全9回 4/6,13,20,5/11,18,6/1,8,15,29 初心者大歓迎! お馴染みの曲を練習します
	絵手紙教室	¥4,000 16歳以上 19名	11:20~12:50 全5回 4/10,24,5/8,22,6/12 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
金	書道教室	¥4,000 16歳以上 19名	11:20~12:50 全5回 4/17,5/1,15,6/5,19 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。

往信用 おもて 返信用 うら

85円切手 返信 住所氏名 参加される方の

231-0801 横浜市中区新山下 3-15-4 中スポーツセンター 行き

記入しないでください

85円切手 返信

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市外居住者市内在勤
在学の方は勤務先・学校名
⑥電話番号(つながらず)

※親子教室の場合、②③は保護者とお子さまの情報を記入してください

<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、出席率、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。
- 「個人情報をご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