

春の定期教室体験

実施期間

2026年4月6日(月)～



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10回7,000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にお渡しください

【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)



HPはこちらから

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)

おとなのバドミントン(朝)は体験不可

カテゴリー	教室名	曜日	時間	対象	料金	体験可能期間	内容	
エアロビクス・ヨガ	ピラティス&はじめての大人バレエ②	月	11:40~12:40	16歳以上	750円	レベルにより	バレエエクササイズで体幹UP ※②はバレエ経験者向けの教室です	
スポーツ	初級テニス	火	11:15~12:45	16歳以上	1,650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	
ダンス	はじめてフラダンス 	水	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	水	17:00~17:50	小学1~3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4~6年生				
	ジュニアテニス(入門~初級)		木	17:45~18:45				小学1~6年生
エアロビクス・ヨガ	エンジョイエアロ【木曜日】	木	9:00~9:50	16歳以上	700円	1~3回目	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ます	
	モーニングヨガ 	金	9:00~9:50	16歳以上	700円	1~4回目	ヨ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	金曜社交ダンス(初中級)	金	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。	
エアロビクス・ヨガ	エアロ&インナーシェイプ	土	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	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。	
	土曜テニス中上級						9:15~10:45	テニスの基本的なショットを練習する教室です
	土曜テニス初級							
こども	土曜ジュニアテニス	土	9:15~10:45	小学1~6年生	1,500円	1~4回目	はじめてテニス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~

R8年度春の定期教室参加者募集!

空き申込: 3/25(水)10:00~ 申込方法: 直接来館または電話(045-625-0300)