



横浜市中スポーツセンター

10～12月開催 秋の定期教室 募集期間 9/1(火)～9/13(日)

火	ジュニアバドミントン	¥12,400	小学1～6年生 (‘14.4.2～’20.4.1)	17:30～18:45 40名 (32名) 10/6,13,20,27,11/10,17,12/1,8,15,22 はじめての方でもOK! 基礎から教えます	全10回
	親子体操	¥8,400	満2～4歳児の親子 (‘22.4.2～’24.10.7)	9:30～10:30 2～4歳児の親子 25組 (20組) 10/7,14,21,28,11/4,11,18,25,12/2,9,16,23 親子でこどもの成長に必要な運動をします	全12回
水	特訓! スポーツ塾	¥8,400	小学1～4年生 (‘16.4.2～’20.4.1)	16:15～17:15 35名 (25名) 10/7,14,21,28,11/4,11,18,25,12/2,9,16,23 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12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) 10/7,14,21,28,11/4,11,18,25,12/2,9 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	¥9,600	小学1～4年生 (‘16.4.2～’20.4.1)	17:30～18:30 30名 (20名) 10/7,14,21,28,11/4,11,18,25,12/2,9,16,23 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12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 ¥9,600	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) 10/7,14,21,28,11/4,11,18,25,12/2,9,16,23 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 最終回は第3体育室にて発表会を行います。	全12回
木	幼児体操【木】	¥7,200	4～6歳になるお子さま (‘20.4.2～’23.4.1)	15:20～16:10 40名 (25名) 10/1,8,15,22,29,11/5,12,19,26,12/3,10,17 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12回
	ジュニアチャレンジ	¥9,600	小学1～4年生 (‘16.4.2～’20.4.1)	16:25～17:25 22名 (18名) 10/1,8,15,22,29,11/5,12,19,26,12/3,10,17 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12回
	ジュニアテニス (入門～初級)	¥14,400	小学1～6年生 (‘14.4.2～’20.4.1)	17:45～18:45 26名 (14名) 10/1,8,15,22,29,11/5,12,19,26,12/3,10,17 はじめてテニスをやる小学生を対象とした教室です	全12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)	19:10～20:40 30名 (18名) 10/1,8,15,22,29,11/5,12,19,26,12/3 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) 10/2,9,23,30,11/6,13,20,27,12/4,11 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) 10/2,9,23,30,11/6,13,20,27,12/4,11 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) 10/2,9,16,23,30,11/6,13,20,12/4,11 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	¥3,500	満2～4歳児の親子 (‘22.4.2～’24.10.10)	9:00～9:45 2～4歳児の親子 16組 (10組) 10/10,24,11/14,28,12/12 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5回
	土曜ジュニアテニス	¥16,800	小学1～6年生 (‘14.4.2～’20.4.1)	9:15～10:45 26名 (16名) 10/3,10,17,24,31,11/7,14,21,28,12/5,12,19 はじめてテニスをやる小学生を対象とした教室です	全12回
	幼児体操【土】	¥6,000	4～6歳になるお子さま (‘20.4.2～’23.4.1)	9:50～10:40 35名 (25名) 10/3,10,24,31,11/7,14,21,28,12/5,12 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	全10回
	ジュニア空手	¥9,600	小学1～4年生 (‘16.4.2～’20.4.1)	10:00～10:50 16名 (11名) 10/3,10,17,24,31,11/7,14,21,28,12/5,12,19 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12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(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

ピックルボール教室 3クラスに拡大しました。

9:00～10:10 ピックルボール入門
10:20～11:30 初級①
11:40～12:50 初級②
(初級①②は同じレベルです。)



女性限定

初心者向け、女性限定、女性指導者によるトレーニングマシン講習会開催中!!

詳しくは館内ポスター、HPをご覧ください。



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体験可能!
気になる定期教室にお試し参加♪



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 秋の定期教室

募集期間 9/1(火)～9/13(日)
開催期間 10/1(木)～12/23(水)

空き申込み 9/25(金) 10:00～

スポーツ教室

月	ラージボール卓球	¥8,550	11：05～12：50 10/5,19,11/2,9,16,30,12/7,14,21 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！	全9回
		16歳以上 30名		
火	初級テニス	¥15,500	11：15～12：45 10/6,13,20,27,11/10,17,12/1,8,15,22 テニスの基本的なショットを練習する教室です	全10回
		16歳以上 12名		
	初中級テニス① 初中級テニス②	各¥15,500	①9：30～11：00 ②11：15～12：45 全10回 10/6,13,20,27,11/10,17,12/1,8,15,22 基本ショットと技術を習得し楽しくプレーします	全10回
		16歳以上 各12名		
	中級テニス	¥15,500	9：30～11：00 10/6,13,20,27,11/10,17,12/1,8,15,22 応用ショットを加え上級プレーを目指します	全10回
		16歳以上 12名		
	夜のバドミントン	¥12,400	19：00～20：45 10/6,13,20,27,11/10,17,12/1,8,15,22 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10回
		中学生以上 40名		
水	はじめてのテニス	¥13,200	11：00～12：00 10/7,14,21,28,11/4,11,18,25,12/2,9,16,23 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♪	全12回
	ピククルボール入門	¥16,800	9：00～10：10 10/7,14,21,28,11/4,11,18,25,12/2,9,16,23 アメリカ発祥のやさしいラケット競技！はじめての方向け教室です	全12回
		16歳以上 12名		
	ピククルボール教室 初級① 初級②	各¥16,800	①10:20～11：30 ②11:40～12:50 全12回 10/7,14,21,28,11/4,11,18,25,12/2,9,16,23 ①も②も同じ初級レベル向けの教室です	全12回
		16歳以上 各12名		
木	おとなの バドミントン(朝)	¥12,400	9：00～10：45 10/1,8,15,22,29,11/5,12,19,26,12/3 基本からゲームを楽しむように指導します	全10回
		16歳以上 33名		
金	エンジョイスports	¥7,800	11：10～12：50 10/2,9,16,23,30,11/6,13,20,27,12/4,11,18 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	全12回
	夜金テニス初級 夜金テニス中級	各¥21,000	21：10～22：40 10/2,9,16,23,30,11/6,13,20,27,12/4,11,18 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
土	土曜テニス中級 土曜テニス中上級	各¥19,800	7：45～ 9：00 10/3,10,17,24,31,11/7,14,21,28,12/5,12,19 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		
	土曜テニス初級	¥19,800	9：15～ 10：45 10/3,10,17,24,31,11/7,14,21,28,12/5,12,19 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		

※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 ※ピククルボール→バドル

◆◆◆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】、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 ピククルボール教室

■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。

② 教室開催の有無、抽選結果のお知らせ

9月19日(土)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、9月30日(水)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！



往信用 おもて

85円 切手	231-0801
往信	横浜市中区新山 中スポーツセンター 行き 3-15-4

返信用 うら

85円 切手	返信用 おもて	往信用 うら
返信	住所氏名	参加される方の氏名
記入しないでください		
	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記入してください	

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¥6,300	①11：00～11：50 ②12：00～12：50 全9回 10/13,20,27,11/10,17,12/1,8,15,22 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	¥6,000	13：00～13：50 全10回 10/6,13,20,27,11/10,17,12/1,8,15,22 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	¥7,200	13：10～14：40 全12回 10/7,14,21,28,11/4,11,18,25,12/2,9,16,23 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	14：00～15：30 全10回 10/14,21,28,11/4,11,18,25,12/2,9,16 基礎を習得し 健康・体力づくりを行います
	姿勢改善 ピラティス	¥7,200	12：00～12：50 全12回 10/7,14,21,28,11/4,11,18,25,12/2,9,16,23 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	¥7,200	11：10～12：40 全12回 10/1,8,15,22,29,11/5,12,19,26,12/3,10,17 軽度な運動でフレイル予防を！
木	リンパボディ メンテナンス	¥9,240	14：00～14：50 全12回 10/1,8,15,22,29,11/5,12,19,26,12/3,10,17 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	13：10～14：40 全10回 10/16,23,30,11/6,13,20,27,12/4,11,18 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	¥8,400	10：00～10：50 全12回 10/7,14,21,28,11/4,11,18,25,12/2,9,16,23 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	¥8,400	11：00～11：50 全12回 10/7,14,21,28,11/4,11,18,25,12/2,9,16,23 はじめてフラダンスを卒業したみなさまにお勧めです
	水曜社交ダンス (中級)	¥8,400	11：00～12：00 全12回 10/7,14,21,28,11/4,11,18,25,12/2,9,16,23 中級以上対象のクラスです
	金曜社交ダンス (初中級)	¥8,400	10：00～11：00 全12回 10/2,9,16,23,30,11/6,13,20,27,12/4,11,18 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	各¥5,850	①10：30～11：30 全9回 ②11：40～12：40 10/5,19,11/2,9,16,30,12/7,14,21 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
水	エンジョイ エアロ【水曜日】	¥7,200	9：00～9：50 全12回 10/7,14,21,28,11/4,11,18,25,12/2,9,16,23 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られます
木	エンジョイ エアロ【木曜日】	¥7,200	9：00～9：50 全12回 10/1,8,15,22,29,11/5,12,19,26,12/3,10,17 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られます
	ほほえみ ヨーガ ① ②	各¥7,800	①11：00～11：50 全12回 ②12：00～12：50 全12回 10/1,8,15,22,29,11/5,12,19,26,12/3,10,17 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	¥7,200	9：00～9：50 全12回 10/2,9,16,23,30,11/6,13,20,27,12/4,11,18 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	¥7,200	10：00～10：50 全12回 10/2,9,16,23,30,11/6,13,20,27,12/4,11,18 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 10/3,10,17,24,31,11/7,14,21,28,12/5,12,19 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	¥7,200	9：00～9：50 全12回 10/3,10,17,24,31,11/7,14,21,28,12/5,12,19 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

※歌声教室→教材は貸与いたします。

※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。

月	歌声教室	¥8,100	9：00～10：00 全9回 10/5,19,11/2,9,16,30,12/7,14,21 初心者大歓迎！お馴染みの曲を練習します
金	絵手紙教室	¥4,000	11：20～12：50 全5回 10/9,23,11/13,27,12/11 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
	書道教室	¥4,000	11：20～12：50 全5回 10/2,30,11/6,20,12/4 初心者向けの書道教室です 筆の持ち方から学びます