こどもの定期スポーツ教室

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	¥11,160	小学１~6年生 (’14.4.2~’20.4.1)	17：30~18：45　40名（32名） 1/12,19,26,2/2,9,3/2,9,16,30 はじめての方でもOK！　基礎から教えます	全 9回
水	親子体操	¥7,700	満２~4歳児の親子 (’22.4.2~’25.1.13)	9：30~10：30　２~4歳児の親子　25組（20組） 1/13,20,27,2/3,10,17,24,3/3,10,17,24 親子でこどもの成長に必要な運動をします	全11回
	特訓！スポーツ塾	¥7,700	小学１~4年生 (’16.4.2~’20.4.1)	16：15~17：15　35名（25名） 1/13,20,27,2/3,10,17,24,3/3,10,17,24 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11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） 1/13,20,27,2/3,10,17,24,3/3,10,17 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） 1/13,20,27,2/3,10,17,24,3/3,10,17,24,31 野球の基礎を学ぶ初心者対象の教室です　元ベイスターズ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） 1/13,20,27,2/3,10,17,24,3/3,10,17,24,31 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】	¥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） 1/7,14,21,28,2/4,18,25,3/4,11,18,25 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
	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） 1/7,14,21,28,2/4,18,25,3/4,11,18,25 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） 1/7,14,21,28,2/4,18,25,3/4,11,18,25 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)	19：10~20：40　30名（18名） 1/7,14,21,28,2/4,18,25,3/4,11,18 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	¥8,800	小学1~2年生 (’18.4.2~’20.4.1)	15：15~16：00　30名（20名）※2年生は①または②を選択可能 1/15,22,29,2/5,12,19,26,3/5,12,19,26 人気の教室を1.2年生に限定　安心して学べます♪	全11回
	ジュニアボール スポーツ②	¥8,800	小学2~6年生 (’14.4.2~’19.4.1)	16：00~16：50　30名（20名）※対象を2年生からに変更 1/15,22,29,2/5,12,19,26,3/5,12,19,26 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11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） 1/8,22,29,2/5,12,19,3/5,12,19,26 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~’25.1.9)	9：00~9：45　２~4歳児の親子　16組（10組） 1/9,23,2/13,27,3/13,27 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	¥16,800	小学１~6年生 (’14.4.2~’20.4.1)	9：15~10：45　26名（16名） 1/9,16,23,30,2/6,13,20,27,3/6,13,20,27 はじめてテニスをやる小学生を対象とした教室です	全12回
	幼児体操 【土】	¥6,600	4~6歳になるお子さま (’20.4.2~’23.4.1)	9：50~10：40　35名（25名） 1/16,23,30,2/6,13,20,27,3/6,13,20,27 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11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） 1/9,16,23,30,2/6,13,20,27,3/6,13,20 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（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

2027冬

横浜市中スポーツセンター



1～3月開催　冬の定期教室

募集期間　12/1（火）～12/15（火）

ピックルボール教室
3クラス開講中！
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

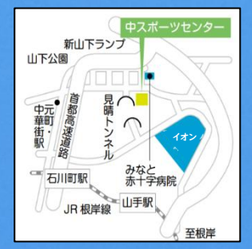
TEL. 045-625-0300

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 冬の定期教室

募集期間　12/1(火)～12/15(火)
開催期間　1/7(木)～ 3/31(水)　　**空き申込み　12/25(金) 10:00～**

スポーツ教室

月	ラージボール卓球	¥7,600 16歳以上 30名	11：05~12：50　全８回 1/18,2/1,8,15,3/1,8,15,29 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！
火	初級テニス	¥15,500 16歳以上 12名	11：15~12：45　全10回 1/12,19,26,2/2,9,16,3/2,9,16,30 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	各¥15,500 16歳以上 各12名	①9：30~11：00 ②11：15~12：45　全10回 1/12,19,26,2/2,9,16,3/2,9,16,30 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	¥15,500 16歳以上 12名	9：30~11：00　全10回 1/12,19,26,2/2,9,16,3/2,9,16,30 応用ショットを加え上級プレーを目指します
	夜のバドミントン	¥11,160 中学生以上 40名	19：00~20：45　全9回 1/12,19,26,2/2,9,3/2,9,16,30 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	¥13,200 16歳以上 10名	11：00~12：00　全12回 1/13,20,27,2/3,10,17,24,3/3,10,17,24,31 未経験者向けの教室です　ラケットの持ち方から教えてます♪
	ピックルボール入門	¥16,800 16歳以上 12名	9：00~10：10　全12回 1/13,20,27,2/3,10,17,24,3/3,10,17,24,31 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
	ピックルボール教室 初級①　初級②	各¥16,800 16歳以上 各12名	①10:20~11：30　②11:40~12:50　全12回 1/13,20,27,2/3,10,17,24,3/3,10,17,24,31 ①も②も同じ初級レベル向けの教室です
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 1/7,14,21,28,2/4,18,25,3/4,11,18 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	¥7,800 16歳以上 40名	11：10~12：50　全12回 1/8,15,22,29,2/5,12,19,26,3/5,12,19,26 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¥21,000 16歳以上 各12名	21：10~22：40　全12回 1/8,15,22,29,2/5,12,19,26,3/5,12,19,26 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¥19,800 16歳以上 各12名	7：45~ 9：00　全12回 1/9,16,23,30,2/6,13,20,27,3/6,13,20,27 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	¥19,800 16歳以上 12名	9：15~10：45　全12回 1/9,16,23,30,2/6,13,20,27,3/6,13,20,27 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　※ピックルボール→パドル

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 50歳以上 各25名	①11：00~11：50 ②12：00~12：50 全9回 1/12,19,26,2/2,9,16,3/2,9,16 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 16歳以上 15名	13：00~13：50　全10回 1/12,19,26,2/2,9,16,3/2,9,16,30 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	¥6,600 50歳以上 30名	13：10~14：40　全11回 1/13,20,27,2/3,10,17,24,3/3,10,17,24 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 1/13,20,27,2/3,10,17,24,3/3,10,17 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 16歳以上 30名	12：00~12：50　全12回 1/13,20,27,2/3,10,17,24,3/3,10,17,24,31 体幹強化をすることで正しい姿勢を目指しましょう
木	生活習慣病予防	¥6,600 50歳以上 30名	11：10~12：40　全11回 1/7,14,21,28,2/4,18,25,3/4,11,18,25 軽度な運動でフレイル予防を！
	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 1/7,14,21,28,2/4,18,25,3/4,11,18,25 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
金	太極拳【金】	¥6,700 16歳以上 50名	13：10~14：40　全10回 1/8,15,22,2/5,12,19,26,3/5,12,19 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	¥8,400 16歳以上の 女性30名	10：00~10：50　全12回 1/13,20,27,2/3,10,17,24,3/3,10,17,24,31 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 16歳以上の 女性30名	11：00~11：50　全12回 1/13,20,27,2/3,10,17,24,3/3,10,17,24,31 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 16歳以上 20名	11：00~12：00　全12回 1/13,20,27,2/3,10,17,24,3/3,10,17,24,31 中級以上対象のクラスです
金	金曜社交ダンス （初中級）	¥8,400 16歳以上 20名	10：00~11：00　全12回 1/8,15,22,29,2/5,12,19,26,3/5,12,19,26 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	各￥5,200 16歳以上 各15名	①10：30~11：30　全8回 ②11：40~12：40 1/18,2/1,8,15,3/1,8,15,29 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
水	エンジョイ エアロ【水曜日】	¥7,200 16歳以上 30名	9：00~9：50　全12回 1/13,20,27,2/3,10,17,24,3/3,10,17,24,31 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 1/7,14,21,28,2/4,18,25,3/4,11,18,25 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	①11：00~11：50 ②12：00~12：50　全11回 1/7,14,21,28,2/4,18,25,3/4,11,18,25 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	¥7,200 16歳以上 15名	9：00~9：50　全12回 1/8,15,22,29,2/5,12,19,26,3/5,12,19,26 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	¥7,200 16歳以上 30名	10：00~10：50　全12回 1/8,15,22,29,2/5,12,19,26,3/5,12,19,26 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	¥7,200 16歳以上 55名	8：30~9：30　全12回 1/9,16,23,30,2/6,13,20,27,3/6,13,20,27 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	¥7,200 16歳以上 30名	9：00~9：50　全12回 1/9,16,23,30,2/6,13,20,27,3/6,13,20,27 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

※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	¥7,200 60歳以上 20名	9：00~10：00　全8回 1/18,2/1,8,15,3/1,8,15,29 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 16歳以上 19名	11：20~12：50 1/8,22,2/12,26,3/12　全5回 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 16歳以上 19名	11：20~12：50 1/15,2/5,19,3/5,19　全5回 初心者向けの書道教室です　筆の持ち方から学びます

◆◇◆◇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　ピックルボール教室
■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込みください。

② **教室開催の有無、抽選結果のお知らせ**
12月23日(水)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、12月31日(木)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　返信用 うら

85円切手
往信
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

返信用 おもて　往信用 うら

85円切手
返信
□□□-□□□□
参加される方の住所・氏名

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、②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。
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。
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。
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スポーツ協会 事務局長 お問合せ窓口:総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021

※その他ご注意・・・定期教室開催途中で講師の変更をやむを得ず行う場合がございます。