

横浜市栄スポーツセンター

春からの
スポーツ教室

《事前申込》

4～6月の定期教室

スポーツで楽しく！健康に！
皆さまの暮らしを彩ります。

Pick Up!

マンスリー教室に
なりました！

関節ととのえ塾

関節の不安を解消！
苦手な動きと改善方法がわかる！

火 13：15～14：15 講師：小湊悠維

各月申込 4,400円/1か月

【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、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。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の問合せ先とします。6「個人情報の提供が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 問合せ窓口：総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021

教室日程表

曜日	教室名	4月	5月	6月
月	リハビリスポーツ/セルフケア体操	8.22	13.27	3.10.24
火	火曜ヨガ①/②	9.16.23.30	7.14.21.28	4.11
	お元気体操①/②	9.16.23.30	7.14.21.28	4.11
	初めてのピラティス①/②	9.16.23.30	7.14.21	4.11.18
	関節ととのえ塾(各月申込)	9.16.23.30	7.14.21.28	4.11.18.25
水	エイバックスbambeat! /DANCE BOX	9.16.23.30	7.14.21.28	4.11
	水曜卓球①/②	10.17.24	1.8.15.22.29	5.12
	いきいき体操ベーシック/ステップ	10.17.24	1.8.15.22.29	5.12
	ソフトヨガ	10.17.24	1.8.15.22.29	5.12
木	骨盤コンディショニング①/②	10.17.24	8.15.22.29	5.12.19
	バドミントン(初・中級)	11.18.25	2.9.16.23.30	6.13
	いきいき体操 ビギナー(ウォーキング)	11.18.25	2.9.16.23.30	6.13
	太極拳	11.18.25	9.16.23.30	6.13.20
金	初めてフラダンス	11.18.25	2.9.16.23.30	6.13
	エンジョイフラダンス	11.18.25	2.9.16.23.30	6.13
	金曜卓球・プラス	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21
	いきいき体操 Ver.up	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21
	アクティブエクササイズ	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21
	バドミントン・プラス	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21
	ジュニアバドミントン	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21
	横浜エクセレンスバスケットボール教室	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21
	シェイプアップ・エクササイズ	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21
	ジュニアスクールホップ/マックス	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21
土	キッズバレエ教室	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21
	大人のためのクラシックバレエ	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21
	横浜エクセレンスキッズチアダンス教室	13.20.27	11.18.25	1.8.15.22

指定管理者：横浜市スポーツ協会・KPB・さかえ区民活動支援協会共同事業体

開館時間 9:00～22:00(日祝7:30～22:00) 受付は21時まで

休館日 毎月第3月曜日(祝日の場合は翌日) および年末年始

栄スポーツセンター

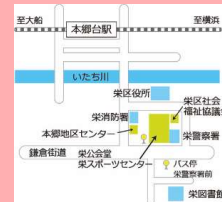
検索



栄スポーツセンター
ホームページ

交通案内

- JR京浜東北線・根岸線「本郷台駅」下車徒歩9分
- JR東海道線・横須賀線・京浜東北根岸線「大船駅」下車
神奈川中央交通バス「栄警察署前」下車徒歩2分



横浜市栄スポーツセンター

〒247-0005 横浜市栄区桂町279-29

045-894-9503

栄スポーツセンター

春（4～6月）の定期教室

①:第1体育室 ②:第2体育室
研:研修室

教室名	講師	曜日	時間	回数	価格	定員	対象	会場	内容		
スポーツ	水曜卓球①	横浜市卓球協会	水	9:00～10:45	9,400円	各70名	16歳以上	①	レベルに応じて班分けし参加者のレベルに合わせ基本技術の習得からゲーム力のアップを図ります		
	水曜卓球②		11:00～12:45	ゲーム運び指導と個人指導が受けられる卓球教室！							
	金曜卓球・プラス		金	9:00～10:45					42名	①(半)	
ボディケア	バドミントン教室(初・中級)	レディースバドミントン連盟	木	9:00～10:45	11,600円	55名	16歳以上	①	レベルに合わせ基本技術習得とゲーム力向上を図ります		
	バドミントン・プラス		金	15:00～16:45	9,000円	33名			①(半)	基本技術とダブルスローテーションを習得している方向け。さらなるレベルアップを図ります	
	太極拳	横浜市太極拳協会	木	13:00～14:30	6,600円	96名			①	基礎を習得し、健康・体づくりを行ないます	
	火曜ヨガ①	大野	火	9:00～10:15	5,500円	各80名			②	体位・ヨガのポーズをとることで、心と身体を整えます(ハタヨガ・立位ポーズあり)	
	火曜ヨガ②		10:35～11:50	様々な動きで身体を感じコアを調整します。身体が変化するのを感じてください							
	初めてのピラティス①	田縄	火	11:00～11:50	10,000円	各18名			②	様々な動きで身体を感じコアを調整します。身体が変化するのを感じてください	
初めてのピラティス②	12:00～12:50		ハタヨガを基本としたポーズの構成です								
ソフトヨガ	中村	水	12:15～13:15	5,500円	80名	②	ハタヨガを基本としたポーズの構成です				
ダンス	骨盤コンディショニング①	遠山	水	9:00～9:50	10,000円	各15名	16歳以上	①	こわばった骨盤周辺の筋肉を緩めほぐしながら、正しい位置に導く調整系エクササイズです		
	骨盤コンディショニング②		10:00～10:50	基本ステップを中心にレッスンします							
	初めてフラダンス	皿井	木	9:00～9:50	7,300円	各15名			経験者向け。ステップアップを目指します		
	エンジョイフラダンス		10:00～10:50								
	アクティブエクササイズ		前田小名	金					13:15～14:45	5,900円	100名
シェイプアップエクササイズ	林	金	9:15～10:00	80名	80名	16歳以上	②	有酸素を中心に脂肪燃焼を目指します			
大人のためのクラシックバレエ	南川	金	15:00～15:45	10,300円	15名	15名	16歳以上	②	基礎を学びきれいな姿勢と動きを目指します		
健康体操	リハビリスポーツ	横浜市スポーツ協会	月	9:00～9:50	3,500円	各18名	原則70歳まで	研	中障障害者のための体づくりを行います		
	[NEW]セルフケア体操	菅原	月	10:00～10:50					イスに座って全身の運動を楽しく行います		
	お元気体操①	平戸	火	9:00～9:50	5,000円	各80名	60歳以上	②	イスに座って行う体操やストレッチで体力向上！		
	お元気体操②		10:00～10:50	体操教室初めて参加の方向け							
	いきいき体操 ベーシック	小名辻田	水	9:10～10:15	5,000円	各80名		②	運動に慣れてきて少しレベルを上げたい方向け		
	いきいき体操 ステップ	10:35～11:40	歩くことを基本とした初心者向け								
	いきいき体操 ビギナー(ウォーキング)	松永横田	木	11:15～12:20	5,200円	各100名		①	楽しくをテーマに無理なく筋トレ・有酸素運動を行います		
	いきいき体操 Ver.up	小名辻田	金	11:15～12:40					心身の発達をサポートする知育プログラム！		
	キッズ	エイバックスbambeat!	飯田	火	15:00～15:45	18,500円		各15名	年中・年長 小学1～3年	研	avexの曲を使ったダンスが楽しめるクラス！
		エイバックスDANCE BOX		16:00～16:45	バドミントンを楽しみながら上達をしていくクラスです						
[NEW]ジュニアバドミントン		レディースバドミントン連盟	金	17:00～17:45	8,300円	30名		小学4～6年	①(半)	バドミントンの基礎・ゲーム中心の教室！	
横浜エクセレンスバスケットボール教室		横浜エクセレンス	金	18:00～18:45	15,000円	30名		小学4～6年	②	鉄棒、マット運動、ボール投げ、かけっこなど様々な種目を体験・練習します	
ジュニアスクール・ホップ		辻田山中	金	17:00～17:50	6,100円	各40名	年中・長・小1 小学1～6年	②	きれいな音楽で楽しく踊って柔軟性を高めます		
ジュニアスクール・マックス			18:00～18:50	バランス感覚や基礎体力、表現力を養います							
キッズバレエ教室		南川	金	16:00～16:45	7,300円	各15名	年長～小学2年	研	リズム体操・かけっこをしながら体づくり親子の時間を楽しみましょう！		
[NEW]横浜エクセレンスキッズチアダンス教室		横浜エクセレンス	金	17:00～17:50	9,600円	各15名	小学1～6年	研			
親子体操①	上田松井	土	9:00～9:50	5,000円	各40組	2～5歳と保護者	②				
親子体操②		10:00～10:50									

申込期間 **必着**

2/27(火)～3/17(日)

参加決定/落選通知の送付は3/21(木) ※予定

申込方法

- Web申込は栄スポーツセンター公式HPより
- 往復はがき

往復はがきにて下記の必要事項をご記入の上ポストに投函、またはご来館の上受付までお持ちください。ご来館の場合は返信用切手のみご添付ください。

63 返信 本人の住所・氏名

000-0000

247-0005

栄スポーツセンター 横浜市栄区桂町 二七九二九 行

63 往信

①参加教室名
②参加者名(フリガナ)
③性別
④生年月日・年齢
⑤郵便番号・住所
⑥日中連絡がとれる電話番号
⑦市外在住で市内在学の方は勤務先・学校名

親子で参加の教室は②③④を保護者と子の両名分記入してください

追加募集 先着順

空きのある教室のみ募集します

4/1(月)から 受付10時～ 電話14時～

春からのスポーツ教室 横浜市栄スポーツセンター

【注意事項】*参加教室1つにつき、1枚でお申込みください。複数枚での応募は無効となりますのでご注意ください。*一度納めた参加料のご返金及びお申込教室の変更はできませんのでご了承ください。*ご連絡がなく未手続きの場合、自動的にキャンセル扱いとなります。*抽選は市内在住在学の方を優先します。*健康に不安のある方は事前に医師の診断・相談をおすすめします。特に呼吸器・循環器系の疾患がある方は専門医の診断を受けた上でお申込ください。*日程は変更になる場合がございます。*当センターでは、施設内(ロビー・各室場)の換気や消毒液の設置等の感染症予防対策を実施しております。*来館前にご自宅で体温を測り、発熱・咳等の症状や体調がすぐれない場合は、参加をお控えください。*来館時は、手指の消毒、体調チェック等の感染症拡大防止対策にご協力ください。*募集締切後に各教室の最少催行人数に満たない教室は中止となる場合があります。