

# 2024年度／春季(4～6月)教室参加の皆様へ

※日程は変更になる場合がございます。

《☆》マークが付いている教室は、室内シューズ不要です。

横浜市栄スポーツセンター  
横浜市栄区桂町 279-29  
TEL:045-894-9503



## 全教室 (キッズ系含む) 共通事項

### 【服装・持ち物】

- ・伸縮性・通気性の優れた運動着、その他、タオル・着替え・水筒などをご用意ください。
- ・教室中は先生が名前を呼べるように名札を上着に付けてください。(任意)
- ・室内用シューズをお持ちください。(《☆》マークが付いている教室は不要です。)



### 【お願い】

- ・安全管理上、申込者以外の方(代理の方やお子様づれ等)は体育室に入室できません。
- ・参加料に傷害保険料が含まれていますので、教室中に事故(ケガなど)があった場合は、その場で担当指導員までお知らせください。
- ・一度納めた参加料は原則、返金できません。また教室の変更もできません。
- ・撮影を希望される方は受付にて撮影許可の申請を行なってください。なお、許可なくインターネット上に画像や動画を掲載しないようお願いします。
- ・ご来館の際は、公共交通機関をご利用ください。駐車場代は有料です(30分/150円)。
- ・お着替えは地下の更衣室をご利用ください。なお更衣室内は全ての靴を脱いでください。
- ・教室会場内に「出席簿」が設置してあります。出席時には○を付けてください。
- ・体調が思わしくないときは無理をせず思い切って休みましょう。
- ・貴重品は一階受付横の貴重品用ロッカーをご利用ください。
- ・教室終了後に清掃(モップがけ)を行いますのでご協力をお願いします。

## 卓球/バドミントン教室

- ・ラケットは貸出可能ですが、衛生上の観点からお持ちの方はご持参をお願い致します。
- ・新たにご購入の方は講師とご相談の上、お買い求めになることをお勧め致します。

## 大人のためのクラシックバレエ教室

- ・靴下かバレエシューズを持参ください。

## キッズ系の教室 共通事項

### 【服装・持ち物】

- ・先生が名前を呼べるように上着の胸に「名札」をつけてください。



### 【お願い】

- ・共有スペース(ロビー、階段、駐車場等)では事故防止の為、お子様から目を離さないようご注意ください。
- ・保護者の方は、お子様の送迎を必ず行ってください。

## 親子体操教室

- ・最終回のみ親子とも室内履きを着用し、それ以外の回は素足で行います。
- ・毎回、雑巾をご用意ください。

## キッズバレエ教室

- ・靴下かバレエシューズを持参ください。

## ジュニアスクール・ホップ/マックス教室

- ・毎回、雑巾をご用意ください。

## バスケットボール教室

- ・マイボールをご用意ください。

## bambeat!教室

- ・ハンカチをご持参ください。

教室名	曜日	時間	開催日	場所
水曜卓球①	水曜	9:00~10:45	4月:10・17・24	第1体育室
水曜卓球②		11:00~12:45	5月:1・8・15・22・29 6月:5・12	
金曜卓球・プラス	金曜	9:00~10:45	4月:12・19・26 5月:10・17・24・31 6月:7・14・21	第1体育室(半面)
バドミントン教室(初・中級)	木曜	9:00~10:45	4月:11・18・25 5月:2・9・16・23・30 6月:6・13	第1体育室
バドミントン・プラス	金曜	15:00~16:45	4月:12・19・26 5月:10・17・24・31 6月:7・14・21	第1体育室(半面)
太極拳【24式】	木曜	13:00~14:30	4月:11・18・25 5月:9・16・23・30 6月:6・13・20	第1体育室
☆火曜ヨガ①	火曜	9:00~10:15	4月:9・16・23・30 5月:7・14・21・28 6月:4・11	第2体育室
☆火曜ヨガ②		10:35~11:50		
☆初めてのピラティス①	火曜	11:00~11:50	4月:9・16・23・30 5月:7・14・21 6月:4・11・18	研修室
☆初めてのピラティス②		12:00~12:50		
☆ソフトヨガ	水曜	12:15~13:15	4月:10・17・24 5月:1・8・15・22・29 6月:5・12	第2体育室
☆骨盤コンディショニング①	水曜	9:00~9:50	4月:10・17・24 5月:8・15・22・29 6月:5・12・19	研修室
☆骨盤コンディショニング②		10:00~10:50		
関節ととのえ塾	火曜	13:15~14:15	4月:9・16・23・30 5月:7・14・21・28 6月:4・11・18・25	研修室

※関節ととのえ塾は毎月募集、先着10名です。詳細は館内掲示、スタッフまでお問い合わせください。

《☆》マークが付いている教室は、室内シューズは不要です。

※日程は変更になる場合がございます。

教室名	曜日	時間	開催日	場所
☆初めてフラダンス	木曜	9:00~9:50	4月:11・18・25 5月:2・9・16・23・30 6月:6・13	研修室
☆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	金曜	13:15~14:45	4月:12・19・26 5月:10・17・24・31 6月:7・14・21	第1体育室
シェイプアップエクササイズ	金曜	9:15~10:00	4月:12・19・26 5月:10・17・24・31 6月:7・14・21	第2体育室
大人のためのクラシックバレエ	金曜	15:00~15:45	4月:12・19・26 5月:10・17・24・31 6月:7・14・21	研修室
リハビリスポーツ	月曜	9:00~9:50	4月:8・22 5月:13・27 6月:3・10・24	研修室
【NEW】セルフケア体操	月曜	10:00~10:50	4月:8・22 5月:13・27 6月:3・10・24	研修室
お元気体操①	火曜	9:00~9:50	4月:9・16・23・30 5月:7・14・21・28 6月:4・11	研修室
お元気体操②		10:00~10:50		
いきいき体操 ベーシック	水曜	9:10~10:15	4月:10・17・24 5月:1・8・15・22・29 6月:5・12	第2体育室
いきいき体操 ステップ		10:35~11:40		
いきいき体操 ビギナー(ウォーキング)	木曜	11:15~12:20	4月:11・18・25 5月:2・9・16・23・30 6月:6・13	第1体育室
いきいき体操 Ver.up	金曜	11:15~12:40	4月:12・19・26 5月:10・17・24・31 6月:7・14・21	第1体育室

教室名	曜日	時間	開催日	場所
bambeat!(エイベックス)	火曜	15:00~15:45	4月:9・16・23・30 5月:7・14・21・28 6月:4・11	研修室
DANCE BOX(エイベックス)		16:00~16:45		
【NEW】ジュニアバドミントン	金曜	17:00~17:45	4月:12・19・26 5月:10・17・24・31 6月:7・14・21	第1体育室(半面)
バスケットボール教室(横浜エクセレンス)	金曜	18:00~18:45	4月:12・19・26 5月:10・17・24・31 6月:7・14・21	第1体育室(半面)
ジュニアスクール・ホップ	金曜	17:00~17:50	4月:12・19・26 5月:10・17・24・31 6月:7・14・21	第2体育室
ジュニアスクール・マックス		18:00~18:50		
キッズバレエ教室	金曜	16:00~16:45	4月:12・19・26 5月:10・17・24・31 6月:7・14・21	研修室
【NEW】キッズチアダンス教室(横浜エクセレンス)	金曜	17:00~17:50	4月:開催なし 5月:10・17・24・31 6月:7・14・21・28	研修室
☆親子体操①	土曜	9:00~9:50	4月:13・20・27 5月:11・18・25 6月:1・8・15・29	第2体育室
☆親子体操②		10:00~10:50		

## ~2024年度/春季(4~6月)教室 日程表~



横浜市栄スポーツセンター

横浜市栄区桂町279-29  
TEL:045-894-9503



栄公会堂&スポーツセンター

