

2025年度／春期(4～6月)教室参加の皆様へ

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着けてください。(任意)
- ・室内シューズをお持ちください。(ヨガなど一部教室は靴を脱いで行うため不要です。)



【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。
- ・ご本人の都合によるキャンセルの場合、一度納めた参加料は原則としてお返しいたしませんのでご了承ください。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いたします。
- ・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。
- ・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

- ・卓球ラケットは60円、バドミントンラケットは160円でレンタル可能です。
- ・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いたします。

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。

わくわくモーションキッズ/のびのびモーションキッズ

- ・毎回、雑巾をご用意ください。

バスケットボール教室

- ・マイボールをお持ちの方はご注意ください。

～2025年度／春期(4～6月)教室 日程表～

【大人系教室①】

※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	室内履き
水曜卓球①	水曜	9:00～10:45	4月:9・16・23・30 5月:7・14・21・28 6月:4・11・18	1体	○ 必要
水曜卓球②		11:00～12:45			
金曜卓球・プラス	金曜	9:00～10:45	4月:11・18・25 5月:2・9・16・23・30 6月:6・13・20・27	1体	○ 必要
バドミントン教室(初・中級)	木曜	9:00～10:45	4月:10・17・24 5月:1・8・15・22・29 6月:5・12・19	1体	○ 必要
バドミントン・プラス	金曜	15:00～16:45	4月:11・18・25 5月:2・9・16・23・30 6月:6・13・20	1体 半面	○ 必要
太極拳【24式】 ※6月の日程がチラシとは異な っておりますのでご注意ください。	木曜	13:00～14:30	4月:10・17・24 5月:8・15・22・29 6月:5・12・26	1体	○ 必要
火曜ヨガ①	火曜	9:00～10:15	4月:8・15・22 5月:13・20・27 6月:3・10・17・24	2体	× 不要
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:8・15・22 5月:13・20・27 6月:3・10・17・24	研修室	× 不要
初めてのピラティス②		12:00～12:50			
ソフトヨガ	水曜	12:10～13:10	4月:9・16・23・30 5月:7・14・21・28 6月:4・11・18・25	2体	× 不要
骨盤コンディショニング①	水曜	9:00～9:50	4月:9・16・23 5月:7・14・21・28 6月:4・11・18	研修室	× 不要
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	13:05～14:05 ※10分早まりました	4月:8・15・22 5月:13・20・27 6月:3・10・17・24	研修室	○ 必要

※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。

～2025年度／春期(4～6月)教室 日程表～

【大人系教室②】

※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	室内履き
初めてフラダンス	木曜	9:00～9:50	4月:10・17・24 5月:1・8・15・22・29 6月:5・12・19・26	研修室	× 不要
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:11・18・25 5月:9・16・23・30 6月:6・13・20・27	1体	○ 必要
シェイプアップエクササイズ	金曜	9:15～10:00	4月:11・18・25 5月:9・16・23・30 6月:6・13・20・27	2体	○ 必要
大人のためのクラシックバレエ	金曜	15:00～15:45	4月:11・18・25 5月:9・16・23・30 6月:6・13・20・27	研修室	※バレエシューズ or 靴下
リハビリスポーツ	月曜	9:00～9:50	4月:14・28 5月:12・26 6月:2・9・23・30	研修室	○ 必要
セルフケア体操	月曜	10:00～10:50	4月:14・28 5月:12・26 6月:2・9・23・30	研修室	○ 必要
お元気体操①	火曜	9:00～9:50	4月:8・15・22 5月:13・20・27 6月:3・10・17・24	研修室	○ 必要
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:9・16・23・30 5月:7・14・21・28 6月:4・11・18・25	2体	○ 必要
いきいき体操 ステップ		10:35～11:40			
【RENEWAL!】スマイル・ウォーキング(旧 いきいき体操ビギナー)	木曜	11:15～12:20	4月:10・17・24 5月:1・8・15・22・29 6月:5・12・19・26	1体	○ 必要
いきいき体操 Ver.up	金曜	11:15～12:40	4月:11・18・25 5月:2・9・16・23・30 6月:6・13・20・27	1体	○ 必要

～2025年度／春期(4～6月)教室 日程表～

【キッズ系教室】

※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	室内履き
DANCE BOX (エイベックス)	火曜	16:00～16:45	4月:8・15・22 5月:13・20・27 6月:3・10・17・24	研修室	○ 必要
ジュニアバドミントン	金曜	17:00～17:45	4月:11・18・25 5月:2・9・16・23・30 6月:6・13・20	1体半面	○ 必要
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:11・18・25 5月:9・16・23・30 6月:6・13・20	1体半面	○ 必要
【NEW!】わくわくモーションキッズ	金曜	17:00～17:50	4月:11・18・25 5月:2・9・16・23・30 6月:6・13・20・27	2体	○ 必要
【NEW!】のびのびモーションキッズ		18:00～18:50			
キッズバレエ教室	金曜	16:00～16:45	4月:11・18・25 5月:9・16・23・30 6月:6・13・20・27	研修室	○ 必要
キッズチアダンス教室 (横浜エクセレンス) ※5・6月の日程がチラシとは異なっておりますのでご注意ください。	金曜	17:00～17:50	4月:11・18・25 5月:2・23・30 6月:6・13・20・27	研修室	○ 必要
☆親子体操①	土曜	9:00～9:50	4月:12・19・26 5月:10・17・24・31 6月:7・14・21・28	2体	※最終回のみ必要 (通常は不要)
☆親子体操②		10:00～10:50			

【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

