

# はじめるなら春だ！ 春の教室募集スタート！



健康、スタイル、体力アップ大作戦！  
瀬谷スポーツセンターで前向きな春をスタート。

## ■募集期間

# 3月1日(水)～3月14日(火)

・インターネット申込23時59分まで ・はがき申込必着

## ■追加募集

### 3月22日(水)午後2時から 直接来館(支払い含む)先着受付

追加募集は最少催行人数を満たして定員に空きのある教室に限りです。

### 教室参加にあたり注意事項・お願い

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、マスクの着用や手指の消毒、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。(2月23日現在)  
募集締切後に各教室の定員( )内人数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。

インターネット申込  
こちらから



※初回利用時は、利用者登録が必要です

## フィットネス系

火 簡単ステップ 14:00～14:50 NEW

初心者の方大歓迎！音楽に合わせてステップ台を昇降する有酸素運動や簡単な筋トレで健康作りを行います。  
日程:4月4・11・18・25日、5月2・9・16・23・30日、6月6・13・20・27日(全13回)  
定員:15名(7名) 参加料:8,450円  
対象:16歳以上

木 Ms.ボディシェイプアップ 9:30～10:45

有酸素運動や筋力トレーニングを中心に、楽しくシェイプアップ効果が期待できる運動を行います。  
日程:4月6・13・20・27日、5月11・18・25日、6月1・8・15・22日(全11回)  
定員:45名(23名) 参加料:5,940円  
対象:16歳以上

木 モムチャンフィットネス 11:00～11:50

自分の体重を負荷にしながるシンプルな動作でボディメイクします！  
日程:4月6・13・20・27日、5月11・18・25日、6月1・8・15・22・29日(全12回)  
定員:30名(9名) 参加料:9,120円  
対象:16歳以上

金 エアロキックボクシング 11:00～11:50

キックやボクシングの動きを取り入れた有酸素運動です。わかりやすく丁寧に指導します。  
日程:4月7・14・21・28日、5月12・19・26日、6月2・9・16・23・30日(全12回)  
定員:35名(8名) 参加料:7,320円  
対象:16歳以上

土 エアロビクスパーシク 9:00～9:50

エアロビクスの基本を学びましょう！体力に自信がない方も安心してご参加いただけます。  
日程:4月8・15・22日、5月6・13・20・27日、6月3・10・17・24日(全11回)  
定員:35名(2名) 参加料:6,160円  
対象:16歳以上

## ヨーガ・ピラティス 持ち物:ヨガマット

火 初めてのはじめるヨーガ 12:00～12:50

初めての方も安心してご参加いただける超入門教室です。  
日程:4月4・11・18・25日、5月9・16・23・30日、6月6・13・20・27日(全13回)  
定員:35名(10名) 参加料:7,320円  
対象:16歳以上

木 ヨーガ①・② ①10:00～10:50/②12:00～12:50

伝統的なヨーガの話や身体の話聞きながらポーズを実践します。  
日程:4月6・13・20・27日、5月11・18・25日、6月1・8・15・22・29日(全12回)  
定員:各35名(①9名/②12名) 参加料:7,320円 対象:16歳以上

金 ピラティス 9:00～9:50

基本の呼吸法や身体の正しい動かし方を丁寧に説明します。体幹部を安定させ姿勢を整えます。  
日程:4月7・14・21・28日、5月12・19・26日、6月2・9・16・23・30日(全12回)  
定員:35名(8名) 参加料:7,800円  
対象:16歳以上

金 ヨーガ入門 10:00～10:50

やさしいポーズとゆったりとした呼吸で心身を楽にほぐしましょう。  
日程:4月7・14・21・28日、5月12・19・26日、6月2・9・16・23・30日(全12回)  
定員:35名(9名) 参加料:7,320円  
対象:16歳以上

【開催場所】第1体育室: 1体 第2体育室: 2体

第3体育室: 3体 研修室: 研

新規教室の他、既存教室でも曜日・時間・場所・価格が改定となっているものがありますのでご注意ください。



## 身体の調整

### 肩こり・腰痛改善に！

火 骨盤リズム整体 9:00～9:50

女性特有の症状に悩んでいませんか？骨盤リズムを整え簡単セルフケアでカラダをリセット♪  
日程:4月11・25日、5月9・23日、6月13・27日  
定員:15名(10名) 参加料:3,660円 (全6回)  
対象:16歳以上の女性 ※室内シューズ不要  
持ち物:5指靴下(または靴下)・ヨガマット

木 美姿勢コンディショニング 13:00～13:50

筋肉筋力のほぐしやストレッチとトレーニングを組み合わせ姿勢を改善し、しなやかな身体へと導きます。  
日程:4月6・13・20・27日、5月11・18・25日、6月1・8・15・22・29日(全12回)  
定員:35名(10名) 参加料:7,800円  
持ち物:フェイスタオル・テニスボール・ヨガマット  
対象:16歳以上

火 関節整え塾 11:15～12:15 NEW

関節をどとのえる効果的なプログラム！関節評価や運動資料あり！専門家監修の運動動画を見ながら行います。  
日程:4月4・11・18・25日、5月2・9・16・23・30日、6月6・13・20・27日(全13回)  
定員:10名(2名) 参加料:14,300円  
対象:16歳以上

土 からだメンテナンス 11:00～11:50

生活習慣の積み重ねで生じた身体の歪みを関節や筋肉をほぐし、本来の動きやすい状態に戻しましょう。  
日程:4月8・15・22日、5月6・13・20・27日、6月3・10・17・24日(全11回)  
定員:15名(7名) 参加料:7,150円  
対象:16歳以上 持ち物:ヨガマット

火 簡単ボールエクササイズ 13:00～13:50 時間変更

専用のボールを使って簡単なストレッチ等で身体の歪みを改善しバランスを整えます。  
日程:4月4・11・18・25日、5月2・9・16・23・30日、6月6・13・20・27日(全13回)  
定員:15名(7名) 参加料:8,450円 対象:16歳以上

土 コア★コンディショニング 12:00～12:50 NEW

テニスボールなどを使い全身をほぐします。コアを鍛えて体幹を安定させ、しなやかに動きやすい体を目指しましょう！体が硬い人、男性にもおススメ！  
日程:4月8・15・22日、5月6・13・20・27日、6月3・10・17・24日(全11回)  
定員:15名(7名) 参加料:7,150円  
対象:16歳以上 持ち物:ヨガマット

## カルチャー 持ち物:室内履き(スリッパなど)

火 書道 9:15～10:45

楷書・草書を太筆で書いて裏打ちをしたり、俳句を小筆で書きます。  
日程:4月4・18日、5月2・16・30日、6月6・20日(全7回)  
定員:15名(4名) 参加料:7,630円 対象:16歳以上  
持ち物:筆3～4号・半紙(漢字用)・すずり・下敷き・文鎮・墨汁・新聞紙

金 パーソナルカラー 15:00～15:50 NEW

あなたの魅力をアップデート！似合う色で気分があがる！パーソナルカラー診断で、自分に似合う色を見つけよう。  
日程:4月7・21日、5月19日、6月2・16日(全5回)  
定員:10名(5名) 参加料:8,700円 対象:16歳以上  
持ち物:筆記用具・飲み物・卓上鏡(10×15cm)・ポケットティッシュ・透明マスク(必要な方)  
※レッスン中にマスクを外していただく場合があります。

火 うたごえ広場 15:00～15:50 NEW

唱歌・昭和歌謡からポップス、洋楽(ゴスペル)曲にもチャレンジ。発声、歌唱も丁寧に指導します。素敵な1曲を創っていきましょう。  
日程:4月4・11・18・25日、5月2・9・16・23・30日、6月6・13・20・27日(全13回)  
定員:20名(5名) 参加料:7,150円  
対象:16歳以上

金 骨格診断 16:00～16:50 NEW

あなたの骨格はどのタイプ？ストレート・ウェーブ・ナチュラル？スタイルが綺麗に見える着こなしなど、おしゃれが楽しくなる知識を身につけませんか？  
日程:4月7日、5月19日、6月2日(全3回)  
定員:10名(5名) 参加料:5,220円 対象:16歳以上  
持ち物:筆記用具・飲み物・透明マスク(必要な方)  
※レッスン中にマスクを外していただく場合があります。

火 ウクレレ 16:00～16:50 NEW

楽譜が読めなくても、手先が不器用でも大丈夫！誰でも始めは初心者です。気軽にウクレレ始めてみませんか？  
日程:4月4・11・18・25日、5月2・9・16・23・30日、6月6・13・20・27日(全13回)  
定員:10名(5名) 参加料:19,500円  
対象:16歳以上

金 絵手紙 15:10～16:50

季節の物や風景、花や野菜などの絵画を自分流に書いた手紙を送ってみませんか？  
日程:4月14・28日、5月12・26日、6月9・23日(全6回)  
定員:10名(5名) 参加料:6,450円 対象:16歳以上  
持ち物:割箸・楊枝・雑巾・半紙・新聞紙(1日分)またはフェルトの下敷き・筆洗い容器(例:ヨーグルト500ml)・画材(新規の方:カーネーション)





**スポーツ種目 持ち物:ラケット**

**水 エースをねらえテニス 13:50~14:50**  
プロテニスコーチ渡辺功氏による体育館テニスです。テニスをやってみたいという方におすすめ！  
日程:4月5・12・19・26日、5月10・17・24・31日、6月7・14・21・28日(全12回)  
定員:24名(12名) 参加料:14,400円  
対象:16歳以上

**木 バドミントン 9:00~10:45**  
教室内でレベル分けを行うので初心者の方でも安心してご参加いただけます。  
日程:4月6・13・20・27日、5月11・18・25日、6月1・8・15・22日(全11回)  
定員:33名(23名) 参加料:12,760円  
対象:16歳以上

**木 ①木曜卓球 ・ ②金曜卓球 9:00~10:45**  
初心者から経験者までどなたでもご参加いただけます。

**①木曜卓球**  
日程:4月6・13・20・27日、5月11・18・25日、6月1・8・15・22日(全11回)  
定員:28名(15名) 参加料:10,340円  
対象:16歳以上

**②金曜卓球**  
日程:4月7・14・21・28日、5月12・19・26日、6月2・9・16・23日(全11回)  
定員:42名(24名) 参加料:10,340円  
対象:16歳以上

**ダンス**

**水 フラダンス 11:00~12:00**  
ハワイの心地の良い音楽に合わせて踊りましょう！  
日程:4月5・12・19・26日、5月10・17・24・31日、6月7・14・21・28日(全12回)  
定員:40名(5名) 参加料:9,120円  
対象:16歳以上 ※室内シューズ不要

**水 はじめてのフラダンス 12:10~13:10** **時間変更**  
フラダンスの基礎から学べる初心者向けの教室です。  
日程:4月5・12・19・26日、5月10・17・24・31日、6月7・14・21・28日(全12回)  
定員:40名(5名) 参加料:9,120円  
対象:16歳以上 ※室内シューズ不要

**木 チアエクササイズ 14:00~14:50** **NEW**  
チアダンスの要素を取り入れて、様々なジャンルの音楽で身体を動かします。初めての方も楽しみながら笑顔！元気！をモットーに健康的にシェイプアップを目指しましょう！合言葉は、いくつになっても、前向きチャレンジ!!  
日程:4月6・13・20・27日、5月11・18・25日、6月1・8・15・22・29日(全12回)  
定員:35名(10名) 参加料:9,960円  
対象:16歳以上

**木 はじめてのタップダンス 15:05~15:55**  
映画のワンシーンのようなタップダンスを行います。  
日程:4月6・13・20・27日、5月11・18・25日、6月1・8・15・22・29日(全12回)  
定員:15名(4名) 参加料:7,800円  
対象:16歳以上

**予約不要！当日受付・当日支払い 当日受付おすすめ教室のご案内**

**料金** 1回610円

**受付** 各教室開始15分前から(先着)

**対象** 16歳以上

**持ち物** スポーツウェア・室内シューズ・飲み物・タオル(ヨガ教室:ヨガマット(※シューズ不要))

※祝日はお休みとなります。また、諸事情により休講とさせていただきますので開催日についてはお問合せください。



**健康づくり・シニア向け**

**火 太極拳 11:05~12:35**  
腹式呼吸とゆっくりとした動きで精神を安定させ、心身のバランスを整えます。  
日程:4月4・11・18・25日、5月2・9・16・23・30日、6月6・13・20・27日(全13回)  
定員:50名(23名) 参加料:8,450円  
対象:16歳以上

**火 シニアのためのしかりトレーニング 13:15~14:45** **時間変更**  
ウォーキングや筋力トレーニングを中心に基礎体力向上・仲間づくりを行います。  
日程:4月4・11・18・25日、5月2・9・16・23・30日、6月6・13・20・27日(全13回)  
定員:50名(20名) 参加料:7,150円  
対象:60歳以上

**水 すこやか体操 13:20~14:10** **時間変更**  
誰もが気軽にできるイスに座った体操や、ボール等を使って体力向上・健康づくりを行います。  
日程:4月5・12・19・26日、5月10・17・24・31日、6月7・14・21・28日(全12回)  
定員:30名(10名) 参加料:6,600円  
対象:65歳以上

**木 48式太極拳入門 11:30~12:50** **時間変更**  
心身を調整し体幹を鍛えます。日常生活を心地よく動けるようにゆっくり丁寧に指導します。  
日程:4月6・13・20・27日、5月11・18・25日、6月1・8・15・22・29日(全12回)  
定員:20名(10名) 参加料:7,800円  
対象:16歳以上

**金 座ってゆっくり太極拳 12:00~12:50**  
イスに座って行う太極拳です。精巧体操を通じて転倒予防や老化予防、仲間づくりに最適です！  
日程:4月7・14・21・28日、5月12・19・26日、6月2・9・16・23・30日(全12回)  
定員:30名(15名) 参加料:6,600円  
対象:16歳以上

**金 はつらつ健康体操 13:10~14:40**  
器具を使った軽スポーツや脳トレなどを行い、楽しみながら体力維持・向上を図ります。  
日程:4月7・14・21・28日、5月12・19・26日、6月2・9・16・23・30日(全12回)  
定員:50名(27名) 参加料:6,600円  
対象:60歳以上



**ダイエット!**

**ズンバ**  
ズンバパーティを楽しみましょう  
水 20時~20時50分  
木 9時~9時50分

**リフレッシュ!**

**Nightヨガ**  
身体と心の健康をサポートします  
水 19時~19時50分

**親子・子ども向け**

**木 入園準備親子リトミック&運動 10:25~11:15** **研**  
親子・お友達とスキンシップを回りながら歌あり！ダンスあり！運動にクラフトあり！親子で楽しく「育児」はじめましょう！  
日程:4月6・13・20・27日、5月11・18・25日、6月1・8・15・22・29日(全12回)  
定員:12名(10名) 参加料:9,840円  
対象:H31.4/2~R3.8/1生まれのお子様と保護者  
持ち物:レジャーシート(半畳程)・クレヨン・カスターネット

**火 avexDANCE BOX①・②** **2体**  
①17:00~17:50 ②18:10~18:50  
ダンス未経験でも大丈夫！誰もが楽しく学べて、3ヶ月で1曲踊れるようになるダンスプログラムです。  
日程:4月4・11・18・25日、5月2・9・16・23・30日、6月6・13・20・27日(全13回)  
定員:各30名(各16名) 参加料:14,560円  
対象:①小学1~3年生 / ②小学4~中学3年生

**水 プレ・キッズチャレンジ 15:20~16:10** **NEW**  
「走る・跳ぶ・転がる・這う」などの基本動作を楽しく身に付けます。  
日程:4月5・12・19・26日、5月10・17・24・31日、6月7・14・21・28日(全12回)  
定員:15名(13名) 参加料:6,600円  
対象:H30.4/2~R2.4/1生まれのお子様

**水 水曜ジュニアチャレンジ①・②** **時間変更**  
①16:40~17:25 / ②17:35~18:20  
鉄棒や跳び箱など、苦手種目に挑戦し克服を目指します。  
日程:4月5・12・19・26日、5月10・17・24・31日、6月7・14・21・28日(全12回)  
定員:各16名(各6名) 参加料:10,440円  
対象:①小学1・2年生 / ②小学3~6年生

**水 横浜ビー・コルセアーズ** **NEW**  
**バスケットボール 17:00~18:15**  
横浜ビー・コルセアーズ所属のアカデミーコーチによるスクールです。基本技術からドリブル・パス・シュートを丁寧に指導します。  
日程:4月12・19・26日、5月10・17・24・31日、6月7・14・21・28日(全11回)  
定員:40名(14名) 参加料:18,150円  
対象:小学4~6年生  
持ち物:バスケットボール(5号)



**ビジター制度のご紹介**

ちょっと教室を体験してみたいという方におすすめ！  
定員に空きのある教室に限り、教室を体験できる制度です♪  
体験料金は、各教室の1回単価にプラス110円で  
教室に何度でも体験参加できます！ぜひご利用ください♪

◇お願い◇  
・お申込時にお子様の生年月日および4月からの新学年を明記してください。

**木 ジュニアバドミントン 17:00~18:30**  
ラケットの握り方から楽しく丁寧に基礎から指導します！初心者大歓迎！  
日程:4月6・13・20・27日、5月11・18・25日、6月1・8・15・22日(全11回)  
定員:24名(14名) 参加料:12,760円  
対象:小学4年~6年生 持ち物:ラケット

**木 ジュニアタップダンス 16:00~16:50**  
映画のワンシーンのようなタップダンスを行います。こちらのクラスは、親子での参加も可能です♪  
日程:4月6・13・20・27日、5月11・18・25日、6月1・8・15・22・29日(全12回)  
定員:15名(4名) 参加料:7,800円  
対象:小学生以上(大人参加可)

**木 キッズチア 17:00~17:50** **NEW**  
**ジュニアチア 18:00~18:50** **NEW**  
頑張る人を励まし・思いやる心を育み、チアダンスを通じて基礎体力・リズム感・柔軟性を養います。  
日程:4月6・13・20・27日、5月11・18・25日、6月1・8・15・22・29日(全12回)  
定員:各40名(各11名) 参加料:9,120円  
対象:キッズチア 年中~小学2年生  
ジュニアチア 小学3年~中学3年生

**金 キッズチャレンジ ~入学準備~ 15:20~16:20**  
「走る・跳ぶ・転がる・這う」などの基本動作を身に付けながら運動能力を養います。  
日程:4月7・14・21・28日、5月12・19・26日、6月2・9・16・23・30日(全12回)  
定員:40名(15名) 参加料:6,600円  
対象:H29.4/2~H31.4/1生まれのお子様

**金 金曜ジュニアチャレンジ①・②**  
①16:40~17:25 / ②17:35~18:20  
鉄棒や跳び箱など、苦手種目に挑戦し克服を目指します。  
日程:4月7・14・21・28日、5月12・19・26日、6月2・9・16・23・30日(全12回)  
定員:各16名(各6名) 参加料:10,440円  
対象:①小学1・2年生 / ②小学3~6年生

**金 エンジョイテニス① 17:00~17:50** **NEW**  
**エンジョイテニス② 18:00~18:50**  
プロテニスコーチ渡辺功氏による体育館テニスです！楽しく丁寧に基礎から指導します！  
日程:4月7・14・21・28日、5月12・19・26日、6月2・9・16・23・30日(全12回)  
定員:各12名(各10名) 参加料:13,920円  
対象:①小学1~3年生 ②小学4~6年生  
持ち物:ラケット(無料レンタル有)

◆◆◆◆◆ 申込方法 ◆◆◆◆◆

下記2点のいずれかにてお申込みください。

①インターネット申込: 初回利用時は、利用者情報の登録が必要となります。右記QRコードよりご登録いただくか、当センターホームページより登録ください。その後、お申込みください。(ドメイン@yspc.or.jpを受け取れるようにしてください)

②はがき申込: 下記必要事項を記入して、当センターまで郵送または持参してください。  
※館内にある応募はがきをご利用の場合は、**63円切手**が必要となります。

利用者情報登録

往信用(表)	返信用(裏)	返信用(裏)	往信用(裏)
〒246-0032 横浜市瀬谷区南台2-4-65 瀬谷スポーツセンター 行	記入しないでください	63 郵便番号・住所 氏名	①教室名 ②氏名(ふりがな)・性別 ③生年月日・年齢(学年) ④郵便番号・住所 ⑤市外住居の場合 勤務先名・学校名 ⑥連絡の取れる電話番号 ⑦前回教室への参加の有無

◆◆◆◆◆ 参加手続き方法 ◆◆◆◆◆

■当落結果: 3月16日(木曜)Eメール返信・返信はがき投函にて公開抽選3月15日10時。※当落通知が3月20日までに届かない場合は、ご連絡ください。

■追加募集: 3月22日(水曜)午後2時から、直接来館(参加料支払い含む)にて先着受付を行います。※追加募集は、定員に空きがあり最少催行人数を満たしている教室に限りです。

■参加手続き期間: 当落通知到着日~3月31日(金曜)まで  
※ネット決済: 23時59分まで、窓口支払い: 毎日20時まで

■支払方法: ①インターネット決済(ネット申込者のみ) ②受付窓口支払い  
・受付窓口支払いの場合、「当選はがき」または「Eメールを印刷して」現金または交通系電子マネー(※チャージ不可)にてお支払いください。

■注意事項 必ずご確認の上お申込みください。  
・個人情報の取り扱いについて(下記掲載)を必ずご確認の上、お申込みください。  
・安全管理のため、教室の参加は当選者(ご本人)のみとなります。  
・応募者が定員を超えた場合は、市内在住・在勤・在学及び初参加者を優先とし抽選となります。  
・自身の健康状態について十分に確認し、健康状態に不安のある方は、かかりつけの医師と相談し許可を得てからご参加ください。  
・特に呼吸器・循環器系に疾患のある方、妊婦の方。  
・入金後の返金は特別な理由(妊娠・遠方への引越・医師による運動制限を受けたケガ等)の場合のみお返しいたします。なお、領収書は返金の際に必要なとなりますので、大切に保管してください。  
・自然災害等により教室が休講となる場合がございます。  
・1枚のはがきに記入できるのは、1名(または1組)様・1教室のみです。複数教室に応募をご希望の方は、1枚ずつの記入をお願いいたします。※同一教室の重複申込・1枚に2名以上の応募は無効となります。  
・※双子・年子の場合は、1組/3名様のお申込みが可能です。申込時にお子様全員の名前をご記入ください。  
・親子教室の双子及び年子の参加につきましては「330円×教室開催回数分」を別途お支払いいただけます。  
・託児サービスは、感染症拡大防止のため利用を中止しております。(※2月23日現在)  
・重複申込不可教室: 卓球(木曜・金曜)、ヨガ(①・②)、ジュニアチャレンジ(水曜・金曜)は、どちらか1教室のみのお申込みとなります。※定員に空きがある場合に限り、追加募集(先着順)にて重複申込が可能です。

◆◆◆◆◆ 個人情報の取り扱いについて ◆◆◆◆◆

- 「事業者の名称」公益財団法人横浜市スポーツ協会
- 「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。
- 「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。
- 「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。
- 「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。
- 「個人情報を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。
- 「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

**横浜市瀬谷スポーツセンター**  
TEL. 045-302-3301

■開館時間 月曜~土曜 8:45~21:00(最終受付:20:00)  
日曜 7:15~21:00(最終受付:20:00)

■休館日 第2月曜日(祝日の場合は翌日)

■ホームページ [http://www.yssp.or.jp/seya\\_sc\\_ysa/](http://www.yssp.or.jp/seya_sc_ysa/)  
■キャプテンわん©ゆず華・(公財)横浜市スポーツ協会

