

令和5年度
瀬谷スポーツセンター
事前申込制

秋の定期教室

10月 11月 12月

■ 教室参加にあたり注意事項・お願い ■

- ・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。(7月現在)
- ・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。

■ 募集期間 ■

8月1日(火曜)～25日(金曜)

・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 ■

9月13日(水曜)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ます。

秋の定期教室
参加者募集スタート!!

スポーツの秋!! 運動を始めて新たな自分を発見しよう!!

pick Up

木

チアエクササイズ
14:00～14:50

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: 10月5・12・19・26日
11月2・9・16・30日
12月7・14・21日(全11回)
定員: 35名(10名) 対象: 16歳以上
参加料: 9,130円

火

関節ととのえ塾
11:15～12:15

『運動を続けたいけど、肩・膝・腰が痛くて...』
『いつもより頑張っただけで体の痛みが出る...』など
この教室で苦手な動きの確認や改善に必要な
運動をしてみませんか?
専門家監修の運動動画を見ながら行います。

日程: 10月3・10・17・24・31日
11月7・14・21・28日、
12月5・12・19日(全12回)
定員: 10名(2名) 対象: 16歳以上
参加料: 13,200円

火

横浜F・マリノスサッカー
①初心者クラス ②経験者クラス
17:15～18:30

①初心者クラス
サッカーを楽しみながら基本技術の
習得を目指します。
②経験者クラス
基本技術を習慣化し、専門的な技術を
身につけることを目指します。

日程: 10月3・17日、11月7・21日、
12月5・19日(全6回)
定員: 各25名(各10名)
対象: ①小学1～6年生②小学1～4年生
参加料: 9,900円

あなたのライフスタイルに合わせて教室をお選びください♪ 火 水 木 金 土 曜日



フィットネス系

対象: 16歳以上

火

簡単ステップ 14:00～14:50

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: 10月3・10・17・24・31日、
11月7・14・21・28日、12月5・12・19日
定員: 15名(7名) 参加料: 7,800円(全12回)

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: 10月5・12・19・26日、11月2・9・16・30日
12月7・14・21日(全11回)
定員: 45名(23名) 参加料: 5,940円 対象: 16歳以上の女性

木

モムチャンフィットネス 11:00～11:50

自分の体重を负担にしながらシンプルな動作で
ボディメイクします!

日程: 10月5・12・19・26日、11月2・9・16・30日
12月7・14・21日(全11回)
定員: 30名(9名) 参加料: 8,360円

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楽しく指導します。

日程: 10月6・13・20・27日、11月10・17・24日、
12月1・8・15・22日(全11回)
定員: 35名(8名) 参加料: 6,710円

土

エアロビクスバッシュ 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: 10月7・14・21・28日、11月4・11・18・25日、
12月2・9・16・23日(全12回)
定員: 35名(2名) 参加料: 6,720円

ヨーガ・ピラティス

対象: 16歳以上
持ち物: ヨガマット

火

チラックスヨーガ
12:00～12:50

NEW

日々の生活習慣から生まれる、身体の歪みや緊張、
心のストレスなどを心地良いヒーリング音楽に包まれながら、
ヨガの深い呼吸と優しいポーズを融合させて一緒に体調を
整えていきましょう。

日程: 10月3・10・17・24・31日、
11月7・14・21・28日、12月5・12・19日
定員: 35名(10名) 参加料: 7,320円(全12回)

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: 10月5・12・19・26日、11月2・9・16・30日
12月7・14・21日(全11回)
定員: 各35名(①9名/②12名) 参加料: 6,710円

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。
体幹を安定させ姿勢を整えます。

日程: 10月6・13・20・27日、11月10・17・24日、
12月1・8・15・22日(全11回)
定員: 35名(8名) 参加料: 7,150円

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: 10月6・13・20・27日、11月10・17・24日、
12月1・8・15・22日(全11回)
定員: 35名(9名) 参加料: 6,710円

身体の調整

対象: 16歳以上

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: 10月10・24日、11月14・28日、12月12日
定員: 15名(10名) 参加料: 3,050円(全5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

火

関節ととのえ塾 11:15～12:15

NEW

『運動を続けたいけど、肩・膝・腰が痛くて...』など。
この教室で苦手な動きの確認や改善に必要な運動を
してみませんか? 専門家監修の運動動画を見ながら行います。

日程: 10月3・10・17・24・31日、
11月7・14・21・28日、12月5・12・19日
定員: 10名(2名) 参加料: 13,200円(全12回)

火

簡単ポールエクササイズ
13:00～13:50

専用のポ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: 10月3・10・17・24・31日、
11月7・14・21・28日、12月5・12・19日
定員: 15名(7名) 参加料: 7,800円(全12回)

木

美姿勢コンディショニング 13:00～13:50

筋肉・筋膜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: 10月5・12・19・26日、11月2・9・16・30日
12月7・14・21日(全11回)
定員: 35名(10名) 参加料: 7,150円
持ち物: フェイスタオル・テニスボール・ヨガマット

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: 10月7・14・21・28日、11月4・11・18・25日、
12月2・9・16・23日(全12回)
定員: 15名(7名) 参加料: 7,800円 持ち物: ヨガマット

土

コア★コンディショニング

12:00～12:50
テニスボールなどを使い全身をほぐします。コアを鍛えて体の
軸を安定させ、しなやかに動きやすい体を目指しましょう!
体が硬い人や男性にもおススメ!

日程: 10月7・14・21・28日、11月4・11・18・25日、
12月2・9・16・23日(全12回)
定員: 15名(7名) 参加料: 7,800円 持ち物: ヨガマット

カルチャー

対象: 16歳以上

持ち物: 室内履き(スリッパなど)

火

書道 9:15～10:45

毛筆、大筆、小筆、硬筆(楷書・行書・仮名・実務書道など)
普段の暮らしの中で、美しい文字を書けるように
基礎から学びませんか。

日程: 10月3・17・31日、11月7・21日、12月5・19日
定員: 15名(4名) 参加料: 7,630円(全7回)
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

火

うたごえ広場 15:00～15:50

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: 10月3・10・17・24・31日、
11月7・14・21・28日、12月5・12・19日
定員: 20名(5名) 参加料: 6,600円(全12回)

火

ウクレレ 16:00～16:50

昔やっていた方・中々思うように上達できない方大歓迎!
コードストロークからソロウクレレの弾き方などを学びます。
この機会に楽しく一緒にステップアップしませんか?

日程: 10月3・10・17・24・31日、
11月7・14・21・28日、12月5・12・19日
定員: 10名(5名) 参加料: 18,000円(全12回)

金

パーソナルカラー 15:00～15:50

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ましょう。

日程: 10月6・20日、11月17日、12月1・15日
定員: 10名(5名) 参加料: 8,700円(全5回)
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。

金

骨格診断 16:00～16:50

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: 10月6日、11月17日、12月1日(全3回)
定員: 10名(5名) 参加料: 5,220円
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。

金

絵手紙 15:10～16:50

季節の事物や風景、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: 10月13・27日、11月10・24日、12月8・22日
定員: 10名(5名) 参加料: 6,540円(全6回)
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・筆洗容器(例: ユーグルト
500ml)・画材(新規の方: 茄子)

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

瀬谷スポーツセンター
公式Twitter



最新情報配信中!!

スポーツ種目

対象:16歳以上

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:10月4・11・18・25日、11月1・8・15・22・29日、
12月6・13・20日(全12回)

定 員:24名(12名) 参加料:14,400円

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: 10月5・12・19・26日、11月2・9・16・30日
12月7・14・21日 (全11回)

定 員:33名(23名) 参加料:12,760円

①木曜卓球 ・ ②金曜卓球
9:00~10:45

初心者から経験者までとなたでもご参加いただけます。

①木曜卓球

日 程: 10月5・12・19・26日、11月2・9・16・30日、
12月7・14・21日 (全11回)

定 員:28名(15名) 参加料:10,340円

②金曜卓球

日 程:10月6・13・20・27日、11月10・17・24日、
12月1・8・15・22日(全11回)

定 員:42名(24名) 参加料:10,340円

ダンス

対象:16歳以上

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:10月4・11・18・25日、11月1・8・15・22・29日、
12月6・13・20日(全12回)

定 員:40名(5名) 参加料:9,120円 ※室内シューズ不要

水

はじめてのフラダンス12:10~13:10

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:10月4・11・18・25日、11月1・8・15・22・29日、
12月6・13・20日(全12回)

定 員:40名(5名) 参加料:9,120円※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: 10月5・12・19・26日、11月2・9・16・30日
12月7・14・21日 (全11回)

定 員:35名(10名) 参加料:9,130円

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: 10月5・12・19・26日、11月2・9・16・30日
12月7・14・21日 (全11回)

定 員:15名(4名) 参加料:7,150円

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: 10月3・10・17・24・31日、
11月7・14・21・28日、12月5・12・19日

定 員:50名(23名) 参加料:7,800円 (全12回)

対象:16歳以上

火

シニアのためのしっかりトレーニング
13:15~14:45

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: 10月3・10・17・24・31日、
11月7・14・21・28日、12月5・12・19日

定 員:50名(20名) 参加料:6,600円 (全12回)

対象:60歳以上

水

すこやか体操 13:20~14:10

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:10月4・11・18・25日、
11月1・8・15・22・29日、12月6・13・20日

定 員:30名(10名) 参加料:6,600円 (全12回)

対象:65歳以上

木

48式太極拳入門 11:30~12:50

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: 10月5・12・19・26日、11月2・9・16・30日
12月7・14・21日 (全11回)

定 員:20名(10名) 参加料:7,150円

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。練功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:10月6・13・20・27日、11月10・17・24日、
12月1・8・15・22日(全11回)

定 員:30名(15名) 参加料:6,050円

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:10月6・13・20・27日、11月10・17・24日、
12月1・8・15・22日(全11回)

定 員:50名(27名) 参加料:6,050円

対象:60歳以上

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

親子・お友達とスキンシップを図りながら歌あり！ダンスあり！運動にクラブあり！

親子で楽しく「音育」はじめてみよう♪

日 程: 10月5・12・19・26日、11月2・9・16・30日
12月7・14・21日 (全11回)

対 象: H31.4/2~R3.8/1生まれのお子様と保護者
定 員:12名(10名) 参加料:9,020円

持ち物:レジャーシート(半畳程)・クレヨン・カスタネット

火

avexDANCE BOX①・②
①17:00~17:50 ②18:00~18:50

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: 10月3・10・17・24・31日、 (全12回)
11月7・14・21・28日、12月5・12・19日

対 象:①小学1~3年生 / ②小学4~中学3年生

定 員:各30名(各16名) 参加料:13,440円

火

横浜F・マリノスサッカー

NEW

①初心者クラス ②経験者クラス 17:15~18:30

①初心者クラス:サッカーを楽しみながら基本技術の習得を目指します。

②経験者クラス:基本技術を習慣化し、専門的な技術を身につけることを目指します。

日 程:10月3・17日、11月7・21日、12月5・19日

対 象:①小学1~6年生 ②小学1~4年生 (全6回)

定 員:各25名 (各10名) 参加料:9,900円

水

ブレ・キッズチャレンジ
15:20~16:10

年少中

「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:10月4・11・18・25日、 (全12回)
11月1・8・15・22・29日、12月6・13・20日

対 象:H30.4/2~R2.4/1生まれのお子様

定 員:15名(13名) 参加料:6,600円

水

水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:10月4・11・18・25日、 (全12回)
11月1・8・15・22・29日、12月6・13・20日

対 象:①小学1・2年生 / ②小学3~6年生

定 員:各16名(各6名) 参加料:10,440円

水

横浜ビー・コルセアーズ
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:10月4・11・18・25日、 (全12回)
11月1・8・15・22・29日、12月6・13・20日

対 象:小学4~6年生 定 員:40名(14名)

参加料:19,800円 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♪

木

ジュニアバドミントン 17:00~18:30

初心者大歓迎!!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！

日 程: 10月5・12・19・26日、11月2・9・16・30日
12月7・14・21日 (全11回)

対 象:小学4年~6年生 定 員:24名(14名)

参加料:12,760円 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: 10月5・12・19・26日、11月2・9・16・30日
12月7・14・21日 (全11回)

対 象:小学生以上(大人参加可)

定 員:15名(4名) 参加料:7,150円

木

キッズチア 17:00~17:50

ジュニアチア 18:00~18:50

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: 10月5・12・19・26日、11月2・9・16・30日
12月7・14・21日 (全11回)

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

定 員:各40名(各11名) 参加料:8,360円

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:10月6・13・20・27日、11月10・17・24日、
12月1・8・15・22日(全11回)

対 象:H29.4/2~H31.4/1生まれのお子様

定 員:40名(15名) 参加料:6,050円

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:10月6・13・20・27日、11月10・17・24日、
12月1・8・15・22日(全11回)

対 象:①小学1・2年生 / ②小学3~6年生

定 員:各16名(各6名) 参加料:9,570円

金

エンジョイテニス 17:00~17:50

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:10月6・13・20・27日、11月10・17・24日、
12月1・8・15・22日(全11回)

対 象:小学1~6年生

定 員:12名(10名) 参加料:12,760円

持ち物:ラケット(レンタル有(無料))

◆◆◆◆◆ 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コードより登録いただくか、当センターホームページよりご登録ください。

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往復はがき申込: 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。

往信用(表)

〒246-0032

横浜市瀬谷区南台2-4-65

瀬谷スポーツセンター 行

返信用(裏)

記入しないでください

返信用(裏)

63

ご自分の郵便番号・住所

氏 名

往信用(裏)

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: 9月1日(金曜)Eメール返信・返信はがき投函にて
公開抽選: 8月27日10時。※当落通知が9月8日までに届かない場合は、ご連絡ください。

■追加募集: 9月13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ます。

■参加手続き期間: 当落通知到着日~9月20日(水曜)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名様様の受付が可能です。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きます。

・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。(※7月現在)

・重複申込不可教室: 卓球(木曜・金曜)、ヨーガ(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 ◆◆◆◆◆

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、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、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こと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 問合せ窓口:総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021

予約不要!当日受付・当日支払い

ワンデーレッスン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)

※バレーボールタイムは18時50分から受付開始。

対象

16歳以上

※アクティブシニア体操は60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
(nightヨーガ:ヨガマット(※室内シューズ不要))

火

ダイエット!

わくわくエアロビクスタイル

楽しい音楽に合わせて全身を動かします

11時~11時50分

水

リフレッシュ!

nightヨーガ

LEDキャンドルの灯でリラックス

19時~19時50分

水

健康づくり!

アクティブシニア体操

転ばないカラダづくりを目指します

9時~9時50分

木

ストレス解消!

バレーボールタイム

集まったメンバーでゲームを楽しみます

19時15分~20時45分

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)

※10月のみ第1月曜日

■ホームページ

https://yokohama-sport.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