

令和5年度
瀬谷スポーツセンター
事前申込制
冬の定期教室

1月 2月 3月

冬の定期教室
参加者募集スタート!!



pick Up

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

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。(11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 ■
11月1日(水曜)～25日(土曜)

・インターネット申込:23時59分まで ・往復はがき申込:必着

■ 追加募集 ■
12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。

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！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:1月11・18・25日
2月1・8・15・22・29日
3月7・14・21・28日(全12回)
定員:35名(10名) 参加料:9,960円

対象:16歳以上

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:1月16日、2月6・20日、
3月5・19日(全5回)
対象:①小学1～6年生 ②小学1～4年生
定員:各25名(各10名) 参加料:8,250円

対象:小学生

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



全教室共通の持ち物:室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル
※上記以外に必要なもの等がある教室については、各教室の詳細をご確認ください。

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:1月16・23・30日、2月6・20・27日、
3月5・12・19・26日(全10回)
定員:15名(7名) 参加料:6,500円

木 Ms.ボディシェイプアップ 9:30～10:45
有酸素運動や筋カ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:1月11・18・25日、2月1・8・15・22・29日、
3月7・14・21日(全11回)
定員:45名(23名) 参加料:5,940円 対象:女性

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簡単動作でボディメイクします!

日程:1月11・18・25日、2月1・8・15・22・29日、
3月7・14・21・28日(全12回)
定員:30名(9名) 参加料:9,120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:1月12・19・26日、2月2・9・16日、
3月1・8・15・22・29日(全11回)
定員:35名(8名) 参加料:6,710円

土 エアロビクスベーシック 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:1月13・20・27日、2月3・10・17・24日、
3月2・9・16・23・30日(全12回)
定員:35名(2名) 参加料:6,720円

ヨガ・ピラティス 対象:16歳以上 持ち物:ヨガマット

火 チラックスヨガ 12:00～12:50
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:1月16・23・30日、2月6・20・27日、
3月5・12・19・26日(全10回)
定員:35名(10名) 参加料:6,100円

木 ヨーガ①・②
①10:00～10:50/②12:00～12:50
伝統的なヨガの話や身体の話聞きながらポーズを実践します。

日程:1月11・18・25日、2月1・8・15・22・29日、
3月7・14・21・28日(全12回)
定員:各35名(①9名/②12名) 参加料:7,320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。体幹部を安定させ姿勢を整えます。

日程:1月12・19・26日、2月2・9・16日、
3月1・8・15・22・29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:1月12・19・26日、2月2・9・16日、
3月1・8・15・22・29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:1月23日、2月27日、3月12・26日
定員:15名(10名) 参加料:2,440円(全4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①・②・③ NEW
11:15～12:15
『運動を続けたいけど、肩や膝などつらくて...』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試してみませんか?専門家監修の運動動画を見ながら行います。コースにわけて教室を実施!自分にあったプログラムにご参加ください。もちろん全コースのご参加も大歓迎です!

①関節ととのえ塾 ～肩と胸まわり～
日程:1月16・23・30日(全3回)
参加料:3,300円 定員:10名(2名)

②関節ととのえ塾 ～股関節(横・後ろ)～
日程:2月6・20・27日(全3回)
参加料:3,300円 定員:10名(2名)

③関節ととのえ塾 ～膝と足(足首・足部)～
日程:3月5・12・19・26日(全4回)
参加料:4,400円 定員:10名(2名)

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:1月16・23・30日、2月6・20・27日、
3月5・12・19・26日(全10回)
定員:15名(7名) 参加料:6,500円

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た姿勢を改善し、しなやかな身体へと導きます。

日程:1月11・18・25日、2月1・8・15・22・29日、
3月7・14・21・28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

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:1月13・20・27日、2月3・10・17・24日、
3月2・9・16・23・30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:1月13・20・27日、2月3・10・17・24日、
3月2・9・16・23・30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:1月16・30日、2月6・20日、3月5・19日
定員:15名(4名) 参加料:6,540円(全6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

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!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:1月19日、2月2・16日、3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。

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:1月16・23・30日、2月6・20・27日、
3月5・12・19・26日(全10回)
定員:20名(5名) 参加料:5,500円

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:1月19日、2月2日、3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。

火 ウクレレ 16:00～16:50
昔やってた方・中々思うように上達できない方大歓迎!コードス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:1月16・23・30日、2月6・20・27日、
3月5・12・19・26日(全10回)
定員:10名(5名) 参加料:15,000円

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:1月12・26日、2月9日、3月8・22日(全5回)
定員:10名(5名) 参加料:5,450円
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:茄子)

瀬谷スポーツセンター
公式X(Twitter)



最新情報配信中!!

