

令和6年度
瀬谷スポーツセンター
事前申込制
春の定期教室

4月 5月 6月

春の定期教室
参加者募集スタート!!



スポーツセンターからの
お知らせ

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。
- 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 ■

2月5日(月曜)～25日(日曜)

・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 ■

3月14日(木曜)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。

■ 令和6年6月より特定天井等改修工事(令和6年6月～令和7年4月中旬ごろまで(予定))が開始されるため、第1体育室および第2体育室で開催する教室は5月末までの開催となります。
また、第1駐車場(南台公園側)も上記理由により、6月から使用不可となりますので、第2駐車場(29台(内1台は軽自動車専用))をご利用ください。

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:4月2・9・16・23・30日、5月7・14・21・28日、6月4・11・18・25日(全13回)
定 員:15名(7名) 参加料:8,450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:4月4・11・18・25日、5月2・9・16・23・30日
定 員:45名(23名) 参加料:4,860円 (全9回)
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らシンプルな動作でボディメイクします!
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:30名(9名) 参加料:9,880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: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:35名(8名) 参加料:7,320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: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(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
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:4月2・9・16・23・30日、5月7・14・21・28日、6月4・11・18・25日(全13回)
定 員:35名(10名) 参加料:7,930円

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35名(①9名/②12名) 参加料:7,930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: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:35名(8名) 参加料:7,800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: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:35名(9名) 参加料:7,320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なセルフケアでカラダをリセット♪
日 程:4月9・23日、5月14・28日、6月11・25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

火 関節ととのえ塾①・②・③ 11:00～11:50
『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♪
※各開催月の前月25日までに申込み人数が最少催行人数に満たない場合は開催が中止となる場合があります。

①関節ととのえ塾 ～股関節(前)と体幹～
日 程:4月2・9・16・23・30日(全5回)
参加料:5,500円 定員:10名(2名)

②関節ととのえ塾 ～腕(手首・肘)と首～
日 程:5月7・14・21・28日(全4回)
参加料:4,400円 定員:10名(2名)

③関節ととのえ塾 ～肩と胸まわり～
日 程:6月4・11・18・25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:4月2・9・16・23・30日、5月7・14・21・28日、6月4・11・18・25日(全13回)
定 員:15名(7名) 参加料:8,450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:4月4・11・18・25日、5月2・9・16・23・30日、6月6・13・20・27日
定 員:35名(10名) 参加料:8,450円(全13回)
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: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(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: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(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:4月2・16・30日、5月7・21日、6月4・18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:4月2・9・16・23・30日、5月7・14・21・28日、6月4・11・18・25日
定 員:20名(5名) 参加料:7,150円(全13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:4月2・9・16・23・30日、5月7・14・21・28日、6月4・11・18・25日
定 員:10名(5名) 参加料:19,500円(全13回)

金 絵手紙 15:10～16:50
季節の景物や風景、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12・26日、5月10・24日、6月14・28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・筆洗い容器(例:ヨーグルト500ml)・画材(新規の方:カーネーション)

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が可能です!ぜひご利用ください♪



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:4月3・10・17・24日
5月1・8・15・22・29日(全9回)
定員:24名(12名) 参加料:10,800円

木 バドミントン 9:00~10:45

教室内でレベル分けを行います。初心者の方でも安心してご参加いただけます。
日程:4月4・11・18・25日
5月2・9・16・23・30日(全9回)
定員:33名(23名) 参加料:10,440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どなたでもご参加いただけます。

①木曜卓球
日程:4月4・11・18・25日
5月2・9・16・23・30日
定員:28名(15名) 参加料:8,460円(全9回)

②金曜卓球
日程:4月5・12・19・26日
5月10・17・24・31日
定員:42名(24名) 参加料:7,520円(全8回)

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:4月3・10・17・24日、5月1・8・15・22・29日、6月5・12・19・26日(全13回)
定員:40名(5名) 参加料:9,880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:4月3・10・17・24日、5月1・8・15・22・29日、6月5・12・19・26日(全13回)
定員:40名(5名) 参加料:9,880円 ※室内シューズ不要

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(4名) 参加料:8,450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:4月2・9・16・23・30日、5月7・14・21・28日(全9回)
定員:50名(23名) 参加料:5,940円
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:4月2・9・16・23・30日、5月7・14・21・28日(全9回)
定員:50名(20名) 参加料:4,950円
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:4月3・10・17・24日、5月1・8・15・22・29日、6月5・12・19・26日
定員:30名(10名) 参加料:7,150円(全13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:4月4・11・18・25日、5月2・9・16・23・30日、6月6・13・20・27日
定員:20名(10名) 参加料:8,580円(全13回)

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:4月5・12・19・26日、5月10・17・24・31日、6月7・14・21・28日
定員:30名(15名) 参加料:7,920円(全12回)

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5・12・19・26日、5月10・17・24・31日
定員:50名(27名) 参加料:4,400円(全8回)
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!運動にクラフトあり!親子で楽しく「育育」はじめましょう!
日程:4月4・11・18・25日、5月2・9・16・23・30日、6月6・13・20・27日
対象:R2.4/2~R4.8/1生まれのお子様と保護者
定員:12名(10名) 参加料:10,660円(全13回)
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・② ①17:00~17:50 ②18:00~18:50

ダンスをやったことがなくても大丈夫!未経験者でも楽しめる内容となっています。
日程:4月2・9・16・23・30日、5月7・14・21・28日、(全9回)
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:10,080円

水 プレ・キッズチャレンジ 15:20~16:10 年少中

「走る・跳ぶ・転がる・這う」などの基本動作を楽しく身に付けます。
日程:4月3・10・17・24日
5月1・8・15・22・29日
対象:H31.4/2~R3.4/1生まれのお子様
定員:15名(13名) 参加料:4,950円(全9回)

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:4月3・10・17・24日
5月1・8・15・22・29日(全9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:7,830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:4月5・12・19・26日、5月10・17・24・31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:6,960円(全8回)

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:4月5・12・19・26日、5月10・17・24・31日
対象:小学1~6年生
定員:12名(10名) 参加料:9,280円(全8回)
持ち物:ラケット(レンタル有(無料))



最新情報配信中!!



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4・11・18・25日、5月2・9・16・23・30日、6月6・13・20・27日
対象:小学生以上(大人参加可)
定員:15名(4名) 参加料:8,450円(全13回)

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:4月4・11・18・25日、5月2・9・16・23・30日
対象:小学4年~6年生 定員:24名(14名)
参加料:10,440円(全9回) 持ち物:ラケット

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:4月4・11・18・25日、5月2・9・16・23・30日
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:6,840円(全9回)

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5・12・19・26日、5月10・17・24・31日
対象:H30.4/2~R2.4/1生まれのお子様
定員:40名(15名) 参加料:4,400円(全8回)

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5・12・19・26日、5月10・17・24・31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:6,960円(全8回)

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:4月5・12・19・26日、5月10・17・24・31日
対象:小学1~6年生
定員:12名(10名) 参加料:9,280円(全8回)
持ち物:ラケット(レンタル有(無料))



最新情報配信中!!

◆◆◆◆◆ 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)	返信用(表)	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	記入しないください	63 ご自分の郵便番号・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1日(金曜)Eメール返信・返信はがき投函にて公開抽選:2月29日10時。※当落通知が3月8日までに届かない場合は、ご連絡ください。
- 追加募集:3月14日(木曜)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。ただし、キャンセル待ちのお申込みも午後2時からの直接来館でのお申込みの方が優先となります。
- 参加手続き期間:当落通知到着日~3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(現金のみ)・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」現金にてお支払いください。※交通系電子マネーでのお支払いはできません。
- 注意事項 必ずご確認の上お申込みください。
 - ・個人情報取り扱いについて(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。
 - ・当選後、上記参加手続き期間内にお手続き(お支払い)をお願いします。期間内にお手続きが無い場合は当選無効(自動キャンセル)となりますのでご注意ください。
 - ・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。
 - ・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付けます。
- 「個人情報の開示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。
- 「個人情報を提供しただけの場合の取扱い」必要事項をご記入しただけの場合、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 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)
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 (nightヨーガ:ヨガマット(※室内シューズ不要))

火 ストレス解消!
トータルフィットネス&コンディショニングタイム
きれいなボディラインを目指します!
10時~10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

火 健康づくり!
わくわくエアロビクスタイム
音楽に合わせて全身を動かします
11時~11時50分

土 ダイエット!
ボディケアストレッチ
体の調子を整えます
10時~10時50分

※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。

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 <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

