

ワンデーレッスン 当日受付・当日支払



曜日	教室名	時間	内容	定員/対象/場所	日程	持ち物	参加料/1回
ヨーガ&ピラティス							
火	らくらくヨーガタイム	9:00～9:50	肩や腰回りをほぐして心身のバランスを整え、緊張感やストレスのない体を目指します。	35名 16歳以上 第3体育室	4月 開催無し 5月13・20・27 6月3・10・17・24	ヨガマット(または大きめのバスタオル)・スポーツウェア・飲み物・タオル	620円
水	nightヨーガ	19:00～19:50	インド古来のヨーガを通して身体と心の健康をサポートします。ヨーガを通して心身ともに心地よく快適で笑顔があふれる毎日となるように一緒にヨーガライフを送りましょう。	30名 16歳以上 第3体育室	4月 開催無し 5月7・14・21・28 6月4・11・18・25	ヨガマット(または大きめのバスタオル)・スポーツウェア・飲み物・タオル	620円
土	ボディケアストレッチ	10:00～10:50	体の深い部分の筋肉を鍛え強化していきます。また、固まった筋肉を緩めほぐすことで、しなやかで美しい体を目指します。体の調子を整えたい方におススメ！	30名 16歳以上 第3体育室	4月 開催無し 5月10・17・24・31 6月7・14・21・28	ヨガマット(または大きめのバスタオル)・スポーツウェア・飲み物・タオル	620円
アクティブ							
火	トータルフィットネス &コンディショニングタイム	10:00～10:50	シンプルなステップエアロで脂肪を燃焼させ、ステップ台やダンベル、バランスボールを使って、インナーマッスルを鍛えます。一緒にきれいなボディラインを目指しましょう！	35名 16歳以上 第3体育室	4月 開催無し 5月13・20・27 6月3・10・17・24	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	620円
火	わくわくエアロビクスタイム	11:00～11:50	楽しい音楽に合わせて基本動作を繰り返し行い、全身を動かすエクササイズです。基礎体力の向上に最適です。	35名 16歳以上 第3体育室	4月 開催無し 5月13・20・27 6月3・10・17・24	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	620円
水	ズンバ	20:00～20:50	ラテンの音楽とダンスを融合させたフィットネスエクササイズです。	30名 16歳以上 第3体育室	4月 開催無し 5月7・14・21・28 6月4・11・18・25	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	620円
木	ズンバ	9:00～9:50		40名 16歳以上 第3体育室	4月 開催無し 5月1・8・15・22・29 6月5・12・19・26	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	620円
健康・体力づくり							
水	アクティブシニア体操	9:00～9:50	転倒予防も兼ねたシニアにおススメのプログラムです。ステップ台の昇降運動をリズムに合わせて楽しく行います。	15名 60歳以上 研修室	4月 開催無し 5月7・14・21・28 6月4・11・18・25	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	620円
木	生活体力づくり	9:10～10:10	ご自宅でもできるストレッチや筋力トレーニングを中心に行います。青竹のみやランジオ体操も取り入れています。	15名 40歳以上 研修室	4月 開催無し 5月1・8・15・22・29 6月5・12・19・26	ヨガマット(または大きめのバスタオル)・スポーツウェア・飲み物・タオル	620円
球技タイム							
木	バレーボールタイム	19:15～20:45	基礎練習をしてから、当日に集まった方でチームをつくりゲームを行います。	48名 16歳以上 第1体育室	4月 開催無し 5月1・8・15・22・29 6月5・12・19・26	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	620円
金	バスケットボールタイム	19:15～20:45	当日に集まった方でチームをつくり、ゲームを中心に楽しむプログラムです。	30名 16歳以上 第2体育室	4月 開催無し 5月2・9・16・23・30 6月6・13・20・27	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	620円

- ◆受 付:各教室開始15分前から受付 (ただし、生活体力づくりタイムは9:00、バレーボールタイムは18:50より受付)
- ◆先着順で定員になりしだい受付終了

教室ピックアップ



ワンデー



毎週火曜日
トータルフィットネス
&コンディショニングタイム
元根先生からのメッセージ

みんなで楽しく動いて
心も身体もリフレッシュ
してみませんか？
お待ちしております。

ワンデー



毎週水曜日
アクティブシニア体操
佐藤先生からのメッセージ

音楽に合わせて台に乗ったり
降りたりの連続で転ばないよう
足腰を強くしていきます。
終わった後は気分爽快！

毎週金曜日
ヨーガ入門

佐藤先生からのメッセージ



初めての方はもちろん、
身体がかたい、体力に自信が
ないと思っている方もヨガで
心と身体を整えましょう！

毎週火曜日
関節ととのえ塾

矢菅先生からのメッセージ



関節をととのえる効果的なプ
ログラム、専門監修の運動
動画を見ながら行います。

申込方法

以下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 :以下の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、**85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(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	記入しないでください	85円切手 氏名 郵便番号・住所 ご自分の 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:4月2日(水)Eメール返信・返信はがき投函にて
当落通知が4月8日までに届かない場合は、ご連絡ください。
- 追加募集:4月16日(水)14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。
キャンセル待ち希望の方に限り4月16日16時よりお電話でのお申込みも可能です。
ただし、キャンセル待ちのお申込みも14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～4月20日(日)まで
・ネット決済 :4月20日(日)23時59分まで
・窓口支払時間:4月7日(月)～4月11日(金)9時～16時、4月15日(火)より9時～20時
※4月12日(土)～14日(月)は休館のため支払不可 ※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。
- 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キャッシュレス決済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(以下に掲載)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。
・往復はがきでのお申込の際も、利用登録にEメール登録のある方にはメール通知も行われます。
・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できませんのでご了承ください。
・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「340円×教室開催回数分」を別途お支払いいただきます。
・重複申込不可教室:卓球(木曜・金曜)、ジュニアチャレンジ(水曜・金曜)、ヨーガ・整体ヨーガは、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)で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、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。
- 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、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。
- 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「個人情報を提供しただけの場合の取扱い」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

令和7年度

春 定期教室 ワンデーレッスン

さあ始めよう！運動習慣！
あなたのカラダづくりを瀬谷スポーツセンターがお手伝いします！



募集期間

3月1日(土)～25日(火)

・インターネット申込:3月25日23時59分まで ・往復はがき申込:3月25日必着

追加募集

4月16日(水)14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。



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X



最新情報配信中！！

瀬谷スポーツセンター
Instagram



日々の様子はこちらから！

瀬谷スポーツセンター
ホームページ



施設の説明はこちらから！

教室参加にあたり注意事項・お願い

- ・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。
- ・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。

横浜市瀬谷スポーツセンター

■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)

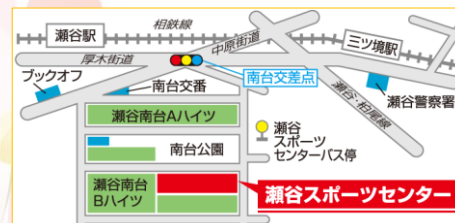
ホームページ <https://yokohama-sport.jp/seya-sc-ysa/>
キャプテンわん©ゆず華・(公財)横浜市スポーツ協会

TEL 045-302-3301

横浜市瀬谷区南台2-4-65

横浜市瀬谷スポーツセンター 教室

検索



		定期教室(5月～6月)					
曜日	教室名	時間	内容	定員/対象/回数 (1)内は最少催行人数	日程	持ち物	参加料
スポーツ種目							
水	テニス1(初心者)	13:00～13:50	テニス初心者向けのクラスです。ラケットの握り方から丁寧に指導します。これからテニスを始めたい方におすすめ！	12名(6名) 16歳以上 全8回	4月 開催無し 5月7・14・21・28 6月4・11・18・25	ラケット・室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	9,680円
水	テニス2(初中級)	14:00～14:50	少しテニス経験のある方向けの教室です。テニスを楽しみたい方、冷暖房完備の体育室テニスで快適に楽しみましょう！	12名(6名) 16歳以上 全8回	4月 開催無し 5月7・14・21・28 6月4・11・18・25	ラケット・室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	9,680円
木	木曜卓球	9:00～10:45	卓球の楽しさを感じてもらえる様に、一人一人丁寧な指導を心掛けています。基礎技術の習得や基礎体力向上、また仲間づくりや楽しむことを忘れずに練習していきましょう！	28名(16名) 16歳以上 全7回	4月 開催無し 5月1・15・22・29 6月5・12・19	ラケット・室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	6,650円
木	バドミントン	9:00～10:45	明るく・楽しく・年齢問わずに楽しめます！ラケットの握り方から、ゲーム、審判方法まで指導します。(基礎体力の向上を図ります。)お気軽にご参加ください！	33名(17名) 16歳以上 全8回	4月 開催無し 5月1・8・15・22・29 6月5・12・19	ラケット・室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	9,360円
金	金曜卓球	9:00～10:45	ベテランコーチ陣が初級から上級者まで楽しく卓球ができるようにフレンドリーに指導します。基礎やゲームを楽しむための技術を獲得、焦らず楽しく練習していきましょう！	42名(24名) 16歳以上 全8回	4月 開催無し 5月2・9・16・23・30 6月6・13・20	ラケット・室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	7,600円
フィットネス							
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づくりを行います。	15名(8名) 16歳以上 全7回	4月 開催無し 5月13・20・27 6月3・10・17・24	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	5,040円
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。	45名(25名) 16歳以上の女性 全9回	4月 開催無し 5月1・8・15・22・29 6月5・12・19・26	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	4,950円
木	mom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！	30名(15名) 16歳以上 全8回	4月 開催無し 5月1・8・15・22 6月5・12・19・26	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	6,160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指導します。	35名(11名) 16歳以上 全9回	4月 開催無し 5月2・9・16・23・30 6月6・13・20・27	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	5,580円
土	エアロピクス(ペースク)	9:00～9:50	エアロピクスの基本を学びましょう！体力に自信のない方も安心してご参加いただけます。	35名(12名) 16歳以上 全8回	4月 開催無し 5月10・17・24・31 6月7・14・21・28	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	4,560円
ダンス							
水	フラダンス	11:00～12:00	フラの魅力は「体の奥深くに眠っている細胞を目覚めさせてくれる」「腰や膝を柔らかく使う動きが筋肉を刺激し、腰痛、膝痛、転倒防止に役立つ」健康維持にとても効果があります。	40名(9名) 16歳以上 全8回	4月 開催無し 5月7・14・21・28 6月4・11・18・25	スポーツウェア・飲み物・タオル	6,160円
水	はじめてのフラダンス	12:10～13:10	フラを知らなくてもハワイに行ったことがなくても大丈夫、基礎から学べる初心者向けの教室です。一緒に楽しく踊りましょう！	40名(9名) 16歳以上 全8回	4月 開催無し 5月7・14・21・28 6月4・11・18・25	スポーツウェア・飲み物・タオル	6,160円
木	はじめてのタップダンス	15:05～15:55	誰もが憧れる夢の世界がついに現実になります。さあ、あなたも夢のひとつを！タップシューズがなくても大丈夫です。全くダンス経験がないという方も大歓迎です。	15名(8名) 16歳以上 全9回	4月 開催無し 5月1・8・15・22・29 6月5・12・19・26	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	6,750円
太極拳							
火	太極拳	11:05～12:35	太極拳は心身をリラックスさせ、意識で身体の動きをコントロールし呼吸と組み合わせるゆっくり・柔らかく行います。慢性病などの治療効果に優れ、医療体操として若者男女誰もが参加出来る健康法です。	50名(23名) 16歳以上 全7回	4月 開催無し 5月13・20・27 6月3・10・17・24	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	4,690円
木	48式太極拳入門	11:30～12:50	心身をリラックスさせ、意識で体の動きをコントロールし、太極拳の48式の姿勢・動作を呼吸と組み合わせる、ゆっくり、やわらかく、伸びやかに動けるよう指導します。	20名(9名) 16歳以上 全9回	4月 開催無し 5月1・8・15・22・29 6月5・12・19・26	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	6,030円
金	座ってゆっくり太極拳	12:00～12:50	練功を通じて転倒防止、予防として、大変効果のあるゆっくり太極拳です。コミュニケーションを取りながら楽しくストレッチやまた、脳トレなどいろいろな笑顔が絶えません！	30名(10名) 16歳以上 全9回	4月 開催無し 5月2・9・16・23・30 6月6・13・20・27	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	6,030円

<教室体験のご案内>

教室に入ってみたいけれど、自信がない、何をするのかわからない等など・・・そんな時は教室を体験してみませんか？
定員に空きのある教室に限り、教室を体験できます♪
体験料金は、各教室の1回単価にプラス110円で体験参加が可能です！ぜひご利用ください♪



 定期教室(5月～6月) 							
曜日	教室名	時間	内容	定員/対象/回数 (1)内は最少催行人数	日程	持ち物	参加料
ヨーガ・ピラティス							
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、心地よい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。	35名(11名) 16歳以上 全7回	4月 開催無し 5月13・20・27 6月3・10・17・24	ヨガマット・スポーツウェア・飲み物・タオル	4,340円
木	ヨーガ	10:00～10:50	伝統的なヨーガの話やからだの話を聞きながらポーズを実践します。肉体をほぐし呼吸を深め、心の健やかさを体感出来ます。	35名(11名) 16歳以上 全9回	4月 開催無し 5月1・8・15・22・29 6月5・12・19・26	ヨガマット・スポーツウェア・飲み物・タオル	5,580円
木	整体ヨーガ	12:00～12:50	自分だけの心地よい時間を過ごしてみてください。不思議なほどにカラダだけでなく、ココロもほぐれています。	35名(11名) 16歳以上 全9回	4月 開催無し 5月1・8・15・22・29 6月5・12・19・26	ヨガマット・スポーツウェア・飲み物・タオル	5,580円
金	ピラティス	9:00～9:50	ピラティスは体の深いところにある筋肉を鍛えることで骨盤や背骨を正しい位置に安定させ体全体のバランスを整えていきます。心地良さやスッキリ爽快感をぜひ味わってください。	35名(10名) 16歳以上 全9回	4月 開催無し 5月2・9・16・23・30 6月6・13・20・27	ヨガマット・スポーツウェア・飲み物・タオル	5,940円
金	ヨーガ入門	10:00～10:50	初めての方はもちろん、身体がかたい、体力に自信がないと思っている方も大丈夫です。ヨガで心と身体を整えましょう！	35名(11名) 16歳以上 全9回	4月 開催無し 5月2・9・16・23・30 6月6・13・20・27	ヨガマット・スポーツウェア・飲み物・タオル	5,580円
からだの調整							
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♪	15名(11名) 16歳以上の女性 全4回	4月 開催無し 5月13・27 6月10・24	ヨガマット・五指靴下(または靴下)・スポーツウェア・飲み物・タオル	2,480円
火	関節ととのえ塾	11:00～11:50	関節の不安を解消する、効果的な運動プログラムを紹介！膝・足首や足部、股関節など下肢を中心としたプログラムを行います。	10名(2名) 16歳以上 全7回	4月 開催無し 5月13・20・27 6月3・10・17・24	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	7,700円
火	簡単ボールエクササイズ	13:00～13:50	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。	15名(9名) 16歳以上 全7回	4月 開催無し 5月13・20・27 6月3・10・17・24	ヨガマット・室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	5,040円
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(インナーマッスル優先)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。	35名(12名) 16歳以上 全9回	4月 開催無し 5月1・8・15・22・29 6月5・12・19・26	ヨガマット・スポーツウェア・飲み物・タオル・テニスボール	5,940円
土	からだメンテナンス	11:00～11:50	日常生活における体の使い方や癖により、歪みが生じて姿勢が乱れたり、コリや痛みの原因にもなります。関節や筋肉をほぐし、強化しながら、本来の状態に戻していきます。	15名(10名) 16歳以上 全8回	4月 開催無し 5月10・17・24・31 6月7・14・21・28	ヨガマット・スポーツウェア・飲み物・タオル	5,280円
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。コアを鍛えて体幹を安定させ、しなやかで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！	15名(10名) 16歳以上 全8回	4月 開催無し 5月10・17・24・31 6月7・14・21・28	ヨガマット・スポーツウェア・飲み物・タオル	5,760円
健康づくり							
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。	50名(24名) 60歳以上 全7回	4月 開催無し 5月13・20・27 6月3・10・17・24	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	3,920円
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。	30名(13名) 65歳以上 全8回	4月 開催無し 5月7・14・21・28 6月4・11・18・25	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	4,480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等を行い、楽しみながら体力維持・向上を図ります。	50名(16名) 60歳以上 全9回	4月 開催無し 5月2・9・16・23・30 6月6・13・20・27	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	5,040円

教室ピックアップ



毎週木曜日
タップダンス
ジュニアタップダンス
Erina先生からのメッセージ

さあ踊りましょう！
タップシューズを履けば
誰もがダンサー♪



第2・第4火曜日
ベビーヨーガ
湊先生からのメッセージ

親子の絆を深めながら
楽しくヨガでリフレッシュ
しましょう！



				定期教室(5月～6月)			
曜日	教室名	時間	内容	定員/対象/回数 (1)内は最少催行人数	日程	持ち物	参加料
親子・子供向け							
火	ベビーヨーガ	10:00～10:45	赤ちゃんの夜泣きやくずりが軽減し、ママは骨盤調整や肩こり・腰痛の緩和につながります。	8組(7組) 4か月～1歳6か月のお子さまと保護者 全4回	4月 開催無し 5月13・27 6月10・24	フェイスタオル・バスタオル・飲み物	3,200円
火	avex DANCE BOX ①②	①17:00～17:50 ②18:00～18:50	ダンスをやったことが無くても大丈夫！未経験者でも楽しくレッスンできる内容となっています。	各30名(13名) ①小学1～3年 ②小学4～中学3年生 全7回	4月 開催無し 5月13・20・27 6月3・10・17・24	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	各7,910円
水	プレキッズチャレンジ	15:20～16:10	「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。	15名(13名) 年少中・R2.4/2～R4.4/1生まれのお子さま 全8回	4月 開催無し 5月7・14・21・28 6月4・11・18・25	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	5,360円
水	水曜ジュニアチャレンジ ①②	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。	16名(9名) ①小学1・2年生 ②小学3～6年生 全8回	4月 開催無し 5月7・14・21・28 6月4・11・18・25	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	各7,040円
水	横浜ビー・コルセアーズ バスケットボール①②	①17:00～17:50 ②18:00～18:50	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。	40名(14名) ①小学3～4年 ②小学5～6年 全8回	4月 開催無し 5月7・14・21・28 6月4・11・18・25	バスケットボール(5号)室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	各13,200円
木	入園準備 親子リトミック	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「音育」ははじめましょう♪	12名(8名) R3.4/2～R5.5/1生まれのお子さまと保護者 全9回	4月 開催無し 5月1・8・15・22・29 6月5・12・19・26	レジャーシート(半畳程)・クレヨン・カスタンネット	7,470円
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♪	15名(8名) 小学生以上 (大人参加可) 全9回	4月 開催無し 5月1・8・15・22・29 6月5・12・19・26	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	6,750円
木	ジュニアバドミントン	17:05～18:35	初心者大歓迎!! ラケットの握り方から楽しく丁寧に指導します！	24名(18名) 小学4年～6年生 全8回	4月 開催無し 5月1・8・15・22・29 6月5・12・19	ラケット・室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	9,360円
木	キッズチアダンス	17:00～17:50	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。	40名(12名) 年中～小学2年生 全9回	4月 開催無し 5月1・8・15・22・29 6月5・12・19・26	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	6,930円
木	ジュニアチアダンス	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。	40名(12名) 小学3年～中学3年生 全9回	4月 開催無し 5月1・8・15・22・29 6月5・12・19・26	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	6,930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。	40名(16名) 年少生・H31.4/2～ R3.4/1生まれのお子さま 全9回	4月 開催無し 5月2・9・16・23・30 6月6・13・20・27	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	5,040円
金	金曜ジュニアチャレンジ ①②	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。	16名(9名) ①小学1・2年生 ②小学3～6年生 全9回	4月 開催無し 5月2・9・16・23・30 6月6・13・20・27	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	各7,920円
カルチャー							
火	書道	9:15～10:45	令和7年度春の書道教室開催はありません。夏の教室(7月～9月)より開催予定です。				
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。	20名(11名) 16歳以上 全7回	4月 開催無し 5月13・20・27 6月3・10・17・24	室内履き	3,920円
火	ウクレレ (初中級コース)	16:00～16:50	ウクレレ経験者・教室リピーターの方向けの講座です。ウクレレを楽しみながら、ステップアップしていきます。	10名(4名) 16歳以上 全7回	4月 開催無し 5月13・20・27 6月3・10・17・24	室内履き・ウクレレ(お持ちであれば)	10,570円
火	はじめてのウクレレ (初心者コース)	17:00～17:50	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？	5名(4名) 16歳以上 全7回	4月 開催無し 5月13・20・27 6月3・10・17・24	室内履き・ウクレレ(お持ちであれば)	13,300円
金	絵手紙	15:10～16:50	電話やメールにはないじんわりと感動が伝わってくるのが絵手紙の良さです。日々の思いを絵と文章に込めた便りをポストの中に見つけた時の嬉しさ！是非、味わってみてください。	10名(6名) 16歳以上 全4回	4月 開催無し 5月9・23 6月13・27	室内履き・削筆・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)・画紙(当室通知でお知らせいたします)	4,400円



DAH
監修



スポーツ万能を育てるプログラム

新しい少人数教育成型運動スクール 開講!

YSAアスレティックアカデミー

YSAアスレティックアカデミーご紹介

YSAアスレティックアカデミーは、子どもを対象とした、スポーツ万能を目指す育成型運動教室です。
DAHアスレティックアカデミーによる研修プログラムを受講したコーチたちが、運動・スポーツをもっと好きに、もっと得意になれるよう、サポートします！
会場：横浜武道館

詳しくはこちらから →

