

 ワンデーレッスン 事前申込不要 当日受付・当日支払							
曜日	教室名	開講時間 (受付開始)	内容	定員/対象/場所	日程	持ち物	参加料/回
ヨガ&ピラティス							
火	らくらくヨガタイム	9:00～9:50 (受付8:45～)	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	7月1・8・15・22・29 8月5・19・26 9月2・9・16・30	ヨガマット(または大きめのバスタオル)・スポンジウェア・飲み物・タオル	620円
水	nightヨガ	19:00～19:50 (受付18:45～)	インド古来のヨガを通して身体と心の健康をサポートします。ヨ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常となるよう一緒にヨガライフを送りましょう。	30名 16歳以上 第3体育室	7月2・9・16・23・30 8月6・20・27 9月3・10・17・24	ヨガマット(または大きめのバスタオル)・スポンジウェア・飲み物・タオル	620円
土	ボディケアストレッチ	10:00～10:50 (受付9:45～)	体の深い部分の筋肉を緩め強化していきます。また、固まった筋肉をゆるめほぐすことで、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	7月5・12・19・26 8月2・9・23・30 9月6・13・20・27	ヨガマット(または大きめのバスタオル)・スポンジウェア・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 (受付9:45～)	シンボルスタンプアプリで運動を認識させ、ステップアップやダンベル・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2体育室	7月1・8・15・22・29 8月5・19・26 9月2・9・16・30	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 (受付10:45～)	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2体育室	7月1・8・15・22・29 8月5・19・26 9月2・9・16・30	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 (受付19:45～)	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2体育室	7月2・9・16・23・30 8月6・20・27 9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
木	ズンバ	9:00～9:50 (受付8:45～)		40名 16歳以上 第3体育室	7月3・10・17・24・31 8月7・21・28 9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
健康・体力づくり							
水	アクティブシニア体操	9:00～9:50 (受付8:45～)	転倒予防も兼ねたシニアにおススメのプログラムです。ステップアップ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 第2体育室	7月2・9・16・23・30 8月6・20・27 9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
木	生活体力づくり	9:10～10:10 (受付9:00～)	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。背竹ふみやラジオ体操も取り入れています。	15名 40歳以上 第2体育室	7月3・10・17・24・31 8月7・21・28 9月4・11・18・25	ヨガマット(または大きめのバスタオル)・スポンジウェア・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 (受付18:50～)	基礎練習をしながら、当日に集まった方でチームをつくりゲームを行います。	45名 16歳以上 第1体育室	7月3・10・17・24・31 8月7・21・28 9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
金	バスケットボールタイム	19:15～20:45 (受付19:00～)	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	7月4・11・18・25 8月11・28・29 9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

◆すべて先着順で定員になりしだい受付終了します。

教室ピックアップ



ワンデー

**毎週火曜日
わくわくエアロビクス**

元根先生からのメッセージ

一人で運動は難しいし、続かないなんて思ってる方! みんなで、一緒に楽しく体を動かしてみませんか?



ワンデー

**毎週水曜日
nightヨガ**

佐藤先生からのメッセージ

毎日を元気に過ごしていますか? ヨガをして、快適な日常を送りましょう!



ワンデー

**毎週木曜日
生活体力づくり**

藤部先生からのメッセージ

簡単な動きを中心に体力向上を目指し、みんなで行うラジオ体操は懐かしスッカリします。



ワンデー

**毎週土曜日
ボディケアストレッチ**

岡田先生からのメッセージ

呼吸で身体を綺麗に整えるピラティスとボールストレッチで良い姿勢を整えましょう。

◆◇◆◆◆◆ 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

往復用(表)

〒246-0032

横浜市港南区日吉1-5

瀬谷スポーツセンター 行

85円切手

返信用(表)

〒246-0032

横浜市港南区日吉1-5

瀬谷スポーツセンター 行

85円切手

返信用(裏)

郵便番号

氏名

ご自分の住所

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・学校名

⑥連絡の取れる電話番号

⑦習習教室への参加の有無

往復用(裏)

◆◇◆◆◆◆ 参加手続き方法 ◆◇◆◆◆◆

■ 当落結果:6月2日(月)Eメール返信・返信はがき投函にて

当落通知が6月8日までに届かない場合は、ご連絡ください。

■ 追加募集:6月11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、定員に空きがあれば最少催行人数に達している教室に限り、追加募集を行います。

主幹シニール希望の方に限り6月11日6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～6月20日(金)まで

・ネット決済 :6月20日(金)23時59分まで

・窓口支払時期:休館日(6月9日)を除く9時～20時まで

※期間内にお手続きが無い場合は当落無効(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、「当落はがき」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、教室の参加は当落者(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。
- ・自身の健康状態に関して十分に確認し、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。
- ・当落後、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落無効(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校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校に2名以上の応募は無効となります。
- ※女子・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。
- ・親子教室の親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)、ヨガ・整体ヨガは、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)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」公益財団法人横浜スポーツ協会

2「個人情報の利用目的」に記している以外に個人情報は、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」について記入したくない個人情報について、第三者へ提供することはありません。

4「個人情報の取り扱い」※多岐にわたる記入したくない個人情報の取り扱いについて、事業の安全とより、利用目的の範囲内で業務の遂行、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な管理・厳格な保持などの個人情報保護の取組を契約し、適正な管理の実施を義務付けます。

5「個人情報の開示・訂正・削除等」ご本人の希望により、個人情報の利用目的の範囲内・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の問合せ先と同一です。

6「個人情報の提供」に記していない場合の取扱い 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「当協会の個人情報保護に関する事項」利用者の同意を得た個人情報を保護管理します公益財団法人横浜スポーツ協会 事務局長 小関せき窓口:総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021

令和7年度

夏

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!

■定期教室募集期間■

5月1日(木)～25日(日)

・インターネット申込:5月25日23時59分まで ・往復はがき申込:5月25日必着

■追加募集■

6月11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!!

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/

キャプテンわんのゆず湯・(公財)横浜スポーツ協会

横浜市瀬谷スポーツセンター 教室

検索





定期教室(7月~9月)

曜日	教室名	時間	内容	定員/希望人数 （希望者以外は要予約）	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基本的な打ち方まで、このクラスでは基礎的な技術を学びます。	12名(6名) 16歳以上 ※12歳	7月2・9-16-23-30 8月6-20-27 9月3-10-17-24	ラケット・室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	14,520円
木	テニス2(初級中)	14:00～14:50	少し上級者のある方向けの教室です。テニスを楽しみたい方向けに、試合形式の練習やサービスで試合を楽しみながら進めます。	12名(6名) 16歳以上 ※12歳	7月2-16-23-30 8月6-20-27 9月3-10-17-24	ラケット・室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	14,520円
金	本場卓球	9:00～10:45	卓球の楽しさを感じてもらえる様に、一人一人丁寧に指導をお願いします。 ※経験者歓迎ですが、初心者でも安心して参加していただくことを忘れずに練習していきます。	28名(16名) 16歳以上 ※11歳	7月3-10-17-24-31 8月7-14-21 9月4-11-18	ラケット・室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	10,450円
土	バドミントン	9:00～10:45	前年と違って、年齢問わずに楽しめます！ アットホームな雰囲気の中でゲーム、実技指導を通じて、基礎力向上を図ります。 ※お気軽に参加してください。	33名(17名) 16歳以上 ※11歳	7月3-10-17-24-31 8月7-14-21 9月4-11-18	ラケット・室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	12,870円
日	金壇卓球	9:00～10:45	お友達やご家族と一緒に技術を高め、成長させてもらうのにチャレンジングを目指します。 ※経験者やチームを組むため、積極的に練習を積極的に行います。	42名(24名) 16歳以上 ※11歳	7月4-11-18-25 8月1-8-15-22-29 9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	10,450円
フィットネス							
火	陸軍ステップ	14:00～14:50	初心者の方法講座！音楽に合わせてステップダンスを体験する有酸素運動や簡単な筋トレが盛り込まれています。	15名(8名) 16歳以上 ※12歳	7月1-8-15-22-29 8月5-19 9月2-9-16-30	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	8,640円
水	Ms.ボデシエイブアップ	9:00～10:45	有酸素運動と筋力トレーニングを中心に、美ボディメイクが目的である運動を行います。	45名(25名) 16歳以上の女性 ※12歳	7月3-10-17-24-31 8月7-14-21 9月4-11-18-25	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	6,600円
木	モムチャンフィットネス	11:00～11:50	自分の体を楽しくしながら、シンプルな動作でボディメイクができます！	30名(15名) 16歳以上 ※12歳	7月3-10-17-24-31 8月7-14-21 9月4-11-18-25	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	9,240円
金	エアロキックボクシング	11:00～11:50	キックやパンチなどの動きを取り入れた有酸素運動です。気分がすっきりと気持ちよく過ごせます。	15名(12名) 16歳以上 ※12歳	7月4-11-18-25 8月1-8-22-29 9月5-12-19-26	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	7,440円
土	エアロピクス(バーンク)	9:00～9:50	エアロビクスの基本を学びましょう！ 体力、自信のない方も安心して参加いただけます。	15名(12名) 16歳以上 ※12歳	7月5-12-19-26 8月2-9-23-30 9月6-13-20-27	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	6,840円
ダンス							
水	フラダンス	11:00～12:00	フラダンスは心身の健康に寄与する運動。呼吸を整えながら「優雅な姿勢」を保ち、優雅な動きを通して、笑顔、愛情、感謝心を促す「健康維持」にも効果があります。	40名(9名) 16歳以上 ※12歳	7月2-9-16-23-30 8月6-20-27 9月3-10-17-24	スポーツウェア・飲み物・タオル	9,240円
木	はじめてのフラダンス	12:10～13:10	フラを知りたい方向けに行っているだけでなく、大人数のグループでのレッスンも行うので、仲間づくりもできます。	16歳以上 ※12歳	7月2-9-16-23-30 8月6-20-27 9月3-10-17-24	スポーツウェア・飲み物・タオル	9,240円
金	はじめてのタップダンス	15:05～15:55	誰でも簡単に体の世界が広がりに感じられ、リズム感、柔軟性を鍛えられる。タップダンスならではの大きな足音。全くダンス経験がない方向けに楽しく始めます！	15名(8名) 16歳以上 ※12歳	7月3-10-17-24-31 8月7-14-21 9月4-11-18-25	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	9,000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、意識で身体を動かすコンフォーメーションの練習があり、ゆっくりと動くことができます。慢性疾患や高齢者に適し、関節痛などにも効果が期待できる健康法です。	50名(23名) 16歳以上 ※12歳	7月1-8-15-22-29 8月5-19-26 9月2-9-16-30	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	8,040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するための練習。動作をゆっくりと組み合わせて、ゆっくりと動くように指導します。	20名(9名) 16歳以上 ※10歳	7月3-10-24-31 8月7-14-21 9月4-11-25	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	6,700円
金	座ってゆっくり太極拳	12:00～12:50	膝立ちを通じて視覚的に、予知として、大気の流れを感じるような動き。このエクササイズを通じて、心身ともにリラックスし、心地よいと感じていただきます。	30名(10名) 16歳以上 ※12歳	7月4-11-18-25 8月1-8-22-29 9月5-12-19-26	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	8,040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、何をやる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(7月~9月)



曜日	教室名	時間	内容	定員/定数/往復の所要時間	日程	持ち物	参加料
ヨーガ・ピラティス							
火	チャラックスヨーガ	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をストレッチなどで、心地よい呼吸に合わせながら、ヨガの深い呼吸とポーズを融合させて一緒に調整を促していきましょう。	35名(11名) 16歳以上 ±12分	7月1~8:15-22-29 8月5-19-26 9月2-9-16-30	ヨガマット・スポーツウェア・飲み物・タオル	7,440円
木	ヨーガ	10:00~10:50	伝統的なヨーガの語からその語を導きながらポーズを覚えます。呼吸はほどよい呼吸を導き、心の静けさを体験しましょう。	35名(11名) 16歳以上 ±12分	7月3-10-17-24-31 8月7-21-28 9月4-11-18-25	ヨガマット・スポーツウェア・飲み物・タオル	7,440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いただく。得意い。不思議なほどにカラダがだてよく、ココロもほぐれていきます。	35名(11名) 16歳以上 ±12分	7月10-17-24-31 8月7-21-28 9月4-11-18-25	ヨガマット・スポーツウェア・飲み物・タオル	7,440円
金	ピラティス	9:00~9:50	ピラティスは体の歪みとそこ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、全身のバランスを整えていきます。心地良くなり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 ±12分	7月4-11-18-25 8月11-22-29 9月5-12-16-23	ヨガマット・スポーツウェア・飲み物・タオル	7,920円
金	ヨーガ入門	10:00~10:50	初めての方ももちろん、身体がいたない、体力に自信がないと思える方も大々です。ヨガが楽しくなる身体を整えますよ！	35名(11名) 16歳以上 ±12分	7月4-11-18-25 8月11-22-29 9月5-12-16-23	ヨガマット・スポーツウェア・飲み物・タオル	7,440円
からだの調整							
火	骨盤リズムM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、簡単セルフケアのカラダをリセット	15名(11名) 16歳以上の女性 ±40分	7月8-22 8月5-19	ヨガマット・五指輪下(または輪下)・スポーツウェア・飲み物・タオル	2,480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 ±12分	7月11-8:15-22-29 8月5-19-26 9月2-9-16-30	ヨガマット・蓋しジョーズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	8,640円
火	美姿勢コンディショニング	13:00~13:50	筋肉間のほぐしストレッチとトレーニング(インナーマッスル運動)を組み合わせた姿勢を改善し、やかな身体へと変えます。	35名(12名) 16歳以上 ±12分	7月3-10-17-24-31 8月7-21-28 9月4-11-18-25	ヨガマット・スポーツウェア・飲み物・タオル	7,920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の癖により、歪みが生じて姿勢が乱れ、肩こりや腰痛の原因にもなります。関節や筋肉をほぐし、強化しながら、本来の姿に戻していきましょう。	15名(10名) 16歳以上 ±12分	7月5-12-19-26 8月2-9-23-27 9月3-10-20-27	ヨガマット・スポーツウェア・飲み物・タオル	7,920円
土	コア★コンディショニング	12:00~12:50	コアを鍛えるだけでなく、全身をほぐします。コアを鍛えて体幹を安定させ、いかなりでも動きやすい身体にしましょう！(体慣れし、男性にもおススメ！)	15名(10名) 16歳以上 ±12分	7月5-12-19-26 8月2-9-23-27 9月3-10-20-27	ヨガマット・スポーツウェア・飲み物・タオル	8,640円
健康づくり							
火	シニアのためのしゃかりトレーニング	13:15~14:45	ウォーキングやしゃかり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) 65歳以上 ±12分	7月1~8:15-22-29 8月5-19-26 9月2-9-16-30	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	6,720円
水	すずやか体操	13:20~14:10	誰もが笑顔でできる元気な体操・体操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 ±12分	7月9-16-23-27 8月6-20-27 9月13-10-17-24	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	6,720円
金	はつらつ健康体操	13:10~14:40	肩甲骨を動かして腰・背骨・股関節・足元・肩・腕・足元から体力向上・向上を図ります。	50名(16名) 60歳以上 ±12分	7月4-11-18-25 8月1-8-22-29 9月5-12-16-23	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	6,720円



教室ピックアップ



每週火曜日

うたごえ広場
山田先生からのメッセージ



歌声以上に笑い声が響く教室！フォーク、洋楽、童謡、楽譜を読めない方でも楽しく歌いましょう。



初めての方もお気軽に。
姿勢を整え足裏を良く踏み
笑顔で踊りましょう！



定期教室(7月~9月)



曜日	教室名	時間	内容	定員(別添)※課外 (申込は9月17日まで)	日程	持ち物	参加料
親子・子供向け							
火	ベビークーヨーガ	10:00~10:45	赤ちゃんの発達とやぐりや寝かしつけ、ママは骨盤運動やヨガで心身の回復に。こどもは遊びながら。	8割(7歳以下) お母さん・赤ちゃん各1人まで 全組	7/8-22 8/6-29 9/19	フェイスタオル・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なくても大丈夫！基礎から楽しくステップアップできる内容になっています。 全12回	各30名(13歳以上) お母さん・子ども各1人まで 全組	7/8-18・15-22・29 8/5-19-26 9/2-9-16-30	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	各13,560円
水	プレキッズチャレンジ	15:20~16:10	「走る・跳ぶ・転がる」違ううごけの基本動作を身に付けながら運動能力を養います。 全12回	15名(13歳以下) お母さん・子ども各1人まで 全組	7/8-16-23-30 8/6-20-27 9/3-10-17-24	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	8,040円
水	水曜ジュニアチャレンジ ①②	①16:40~17:25 ②17:35~18:20	読書習慣の確立と、苦手科目に挑戦し 読書を目標にします。 全12回	16名(9歳以上) お母さん・子ども各1人まで 全組	7/29-16-23-30 8/6-20-27 9/13-10-17-24	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	各10,560円
水	横浜西〜コルネアーズ バスケクラブ(小児A)①②	①17:00~17:45 ②18:00~18:45	横浜西〜コルネアーズ所属のアカデミーチームによるスクールです。基礎技術からフリースロー・パスワーク等丁寧に指導します。 全12回	40名(14歳以上) お母さん・子ども各1人まで 全組	7/8-16-23-30 8/6-20-27 9/13-10-17-24	バスケットボール(5号) シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	各19,800円
木	人間発達 数子トミック	10:25~11:15	親子・お友達とスラング遊びをしながら、歌や歌い、ダンスあり、運動遊びたっぷり！親子で楽しく育育はほのめしますよ！ 全12回	12名(8歳以下) お母さん・子ども各1人まで 全組	7/29-17-24-31 8/7-21-28 9/11-18-25	レジャーシート(必要時)・タオル・リュック・オナール	9,960円
木	ジュニアタボダンス	16:00~16:50	毎週同じテーマの音楽を使ったダンス教材を行います。うちの子はダンスで自信を持って表現できます。 全12回	15名(8歳以上) お母さん・子ども各1人まで 全組	7/8-17-24-31 8/7-21-28 9/4-11-18-25	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	9,000円
木	ジュニアバドミントン	17:05~18:35	初心者大歓迎！ 友達の作り方を楽しく丁寧に指導します！ 全12回	24名(18歳以下) 初年度〜6年次 全組	7/8-17-24-31 8/7-21-28 9/11-18	ラケット・室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	12,870円
木	キッズチアダンス	17:00~17:50	頑張る人を称賛したい気持ちや心を育み、チアダンスを通じて元気なリズム感・柔軟性を身につけます。 全12回	40名(12歳以上) 初年度〜小学5年生まで 全組	7/8-17-24-31 8/7-21-28 9/4-11-18-25	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	9,240円
木	ジュニアチアダンス	18:00~18:50	頑張る人を称賛したい気持ちや心を育み、チアダンスを通じて元気なリズム感・柔軟性を身につけます。 全12回	40名(12歳以上) 初年度〜小学5年生まで 全組	7/8-17-24-31 8/7-21-28 9/4-11-18-25	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	9,240円
金	キッズチャレンジ 入學準備編	15:20~16:20	「走る・跳ぶ・転がる」違ううごけの基本動作を身に付けながら運動能力を養います。 全12回	40名(16歳以下) お母さん・子ども各1人まで 全組	7/8-11-18-25 8/11-8-22-29 9/5-12-19-26	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	6,720円
金	金曜ジュニアチャレンジ ①②	①16:40~17:25 ②17:35~18:20	読書習慣の確立と、苦手科目に挑戦し 読書を目標にします。 全12回	16名(9歳以上) お母さん・子ども各1人まで 全組	7/8-11-18-25 8/11-8-22-29 9/5-12-19-26	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	各10,560円
カルチャー							
	書道	9:15~10:45	世界の生活の中で、美しい文字を書く習字を通して、地域文化や日本人の気風・精神・愛国心を伝承(教育勅諭)その他にも、希望の内容を指導します。 全12回	15名(6歳以上) 全組	7/11-15-29 8/5-19 9/12-16-30	習字道具(ペン・筆・毛筆用紙など) ※習字用具一式は、お申し込みの際にお知らせいたします。	8,800円
	うたごえ広場	15:00~15:50	音楽・唱歌和歌からポップス、洋楽(ゴスペル)曲にもチャレンジ、歌声、歌勢も十分に伸ばします。素敵な曲を聴いていきます。 全12回	20名(11歳以上) 全組	7/11-8-15-22-29 8/5-19-26 9/2-9-16-30	空の広さ	6,720円
	ウクレレ (初級〜中級コース)	16:00~16:50	ウクレレの構造・取り方・弾き方の方向性の講座で、ウクレレの楽しさを体感しながら、ステップアップしていきます。 全12回	10名(14歳以上) 全組	7/11-8-15-22-29 8/5-19-26 9/2-9-16-30	室内履物・ウクレレ(お持ちであれば)	9,120円
	はじめてのウクレレ (初心者コース)	17:00~17:50	楽器の仕組みなどから、手始めに使用でも大丈夫！誰でも楽しめる初心者コース。音程よくウクレレを始めたいみなさんへ。 全12回	5名(4歳以上) 全組	7/11-8-15-22-29 8/5-19-26 9/2-9-16-30	室内履物・ウクレレの持参(できれば)	22,800円
金	絵手紙	15:10~16:50	季節の行事などに合わせた絵が描けることに加え、文芸的センスを磨くことができます。 全12回	10名(6歳以上) 全組	7/11-15 8/5-12 9/12-26	筆記用具・絵具・画板(お持ちがあれば)	6,600円

スポーツ万能を育てるプログラム

DAI 監修

新しい少人数教育型運動スクール 開校

YSAアスレチックアカデミー

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](#) ➡

100% 90% 80% 70% 60% 50% 40% 30% 20% 10% 0%



詳しくはこちらから ➡