



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	開催時間(受付開始)	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	4月7・14・21・28 5月12・19・26 6月2・9・16・23・30	ヨガマット(または大きなバスタオル)・スポーツウェア・飲み物・タオル	620円
水	nightヨーガ	19:00~19:50 (受付18:45~)	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ガライフを送りましょう。	30名 16歳以上 第3体育室	4月1・8・15・22 5月13・20・27 6月3・10・17・24	ヨガマット(または大きなバスタオル)・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 (受付9:45~)	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4・11・18・25 5月2・9・16・23・30 6月6・13・20・27	ヨガマット(または大きなバスタオル)・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 (受付9:45~)	シンプルなステップエアロで脂肪を燃焼させ、ステップ台やグングル、ハラーンボールを使つて、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7・14・21・28 5月12・19・26 6月2・9・16・23・30	室内シユーズ・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、全身で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7・14・21・28 5月12・19・26 6月2・9・16・23・30	室内シユーズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	620円
水	水曜夜ズンバ	20:00~20:50 (受付19:45~)	世界中の音楽を楽しむダンスフィットネスです。世界旅行をする気分で楽しんで、1日の疲れを解放しに来てください。	30名 16歳以上 第3体育室	4月1・8・15・22 5月13・20・27 6月3・10・17・24	室内シユーズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	620円
木	木曜朝ズンバ	9:00~9:50 (受付8:45~)	ズンバは簡単な動きを繰り返す誰もが楽しめるダンスです。ラテンのリズムにのって1日のスタートを元気に過ごしましょう。	40名 16歳以上 第3体育室	4月2・9・16・23・30 5月7・14・21・28 6月4・11・18・25	室内シユーズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	620円
健康・体力づくり							
木	生活体力づくりタイム	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。青竹ふみやラジオ体操を取り入れています。	15名 40歳以上 研修室	4月2・9・16・23・30 5月7・14・21・28 6月4・11・18・25	ヨガマット(または大きなバスタオル)・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 (受付18:50~)	基礎練習をしてから、当日に集まつた方でチームをつくりゲームを行います。 <small>(注)最少催行人数6名の参加が無い場合は、開催中止となります。</small>	48名 16歳以上 第1体育室	4月2・9・16・23・30 5月7・14・21・28 6月4・11・18・25	室内シユーズ・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~)	当日に集まつ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。 <small>(注)最少催行人数6名の参加が無い場合は、開催中止となります。</small>	30名 16歳以上 第1体育室	4月3・10・17・24 5月1・8・15・22・29 6月5・12・19・26	室内シユーズ・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やすい受付終了します。

公益財団法人横浜市スポーツ協会事業のご紹介

「スポーツ万能」を育てる

スポーツをもっと好きに！もっと得意に！

YSAアスレティックアカデミーは、スポーツ万能を目指す育成型運動教室です。少人数制の育成型スクールで運動センスを磨きましょう！

- 会場：横浜武道館
- 開催時間：16:20~19:30（対象別に3クラス開催）
- 曜日：月・火曜日（開催日程はHPをご確認ください）

詳しくはこちから

YSA ATHLETIC ACADEMY

<https://ysa-gym.yokohama/>

YSA スポーツと医科学のジム 横浜関内

2026年3月 関内駅 徒歩1分 「BASEGATE横浜関内」 8Fフロアにオープン

<https://ysa-gym.yokohama/>

https://www.instagram.com/ysa_gym.yokohama/

<https://www.facebook.com/ysa.gym.yokohama/>

◆ ■ ◇ ■ ◆ ◇ 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。右記二次元バー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)

85円
切手

横浜市瀬谷区南台1-4-6
瀬谷スポーツセンター 行

返信用(表)

85円
切手

氏名

ご自分番号・住所

返信用(裏)

85円
切手

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

往信用(裏)

◆ ■ ◇ ■ ◆ ◇ 参加手続き方法 ◆ ■ ◇ ◇ ■ ◆ ◇

- 当落結果：3月2日(月)Eメール返信・返信はがき投函にて
当落通知が3月9日までに届かない場合は、ご連絡ください。
- 追加募集：3月12日(木)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ます。
キャンセル待ち希望の方に限り3月12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お申込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(金)まで
 - ・ネット決済：3月20日(金)23時59分まで
 - ・窓口支払時間：休館日(3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。
 - ・妊娠中や疾患のある方は、施設にお問合せください。
 - ・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、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を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」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」に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、出席証、健康状態の把握等の参加者の管理)、当協会事業の実案内、お客様アンケートに必要な範囲で利用します。
- 3 「個人情報の第三者への提供について」ご記入いただいた個人情報の取り扱いについて、事業の必要性により、利用目的の範囲内で業務の全部、又は一部を委託する場合があります。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。
- 4 「個人情報の開示等について」ご記入いただいた個人情報の取り扱いについて、事業の必要性により、利用目的の範囲内で業務の全部、又は一部を委託する場合があります。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
お問合せ窓口：総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021

令和8年度 定期教室 春 ワンデーレッスン

4月～6月 はじめるなら春だ！春の教室募集スタート！

◆定期教室募集期間◆

2月1日(日)～25日(水)

・インターネット申込：25日 23時59分まで

・往復はがき申込：25日必着

◆追加募集◆

3月12日(木) 14時より

直接来館(支払い含む) 先着受付

※追加募集は最少催行人数に満たしていない定員に空きのある教室に限ります。

※募集締切後に各教室の定員()内人数の最小催行人数に満たない教室は中止となる場合があります。

4月からSTART!

新規教室 開講します!!

火

リ・セルフ・ピラティス Re Self Pilatis

▶ 少人数で一人一人に寄り添う安心レッスン

木

体幹ボディケア

▶ ゆがみ改善&バランスケア

木

バーニングエクササイズ

▶ シンプル動作で脂肪燃焼！

木

ロコモーションエクササイズ

▶ 筋力維持や姿勢改善で生活を快適に

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)
※10月は第1月曜日

045-302-3301

横浜市瀬谷区南台2-4-65

キャブテンワン©ゆず華・(公財)横浜市スポーツ協会

公式X インスタグラム ホームページ

休講・変更情報 日々の様子を写真で紹介 施設や教室の詳細案内

瀬谷駅 相鉄線 厚木街道 中町街道 三ツ境駅 南台交差点 ブックオフ 南台交番 濱谷警察署 濱谷南台Aハイツ 濱谷南台Bハイツ 南台公園 濱谷スポーツセンター停 濱谷駅前

定期教室(令和8年4月~6月)



曜日	教室名	時間	内容	定員/対象/回数 (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(初級)	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。これからテニスをはじめたい方におすすめ!	12名(6名) 16歳以上 全11回	4月1・8・15・22 5月13・20・27 6月3・10・17・24	ラケット・室内用スポーツシューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	13,310円
水	テニス2(中級)	14:00~14:50	少しテニス経験のある方向けの教室です。テニスを楽しむ一方、冷暖房完備の体育室で快適に楽しめましょう!	12名(6名) 16歳以上 全11回	4月1・8・15・22 5月13・20・27 6月3・10・17・24	ラケット・室内用スポーツシューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	13,310円
木	木曜卓球	9:00~10:45	卓球の楽しさを感じてもらおる様に、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12回	4月2・9・16・23・30 5月7・14・21・28 6月4・11・18	ラケット・室内用スポーツシューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	11,400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る!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12回	4月2・9・16・23・30 5月7・14・21・28 6月4・11・18	ラケット・室内用スポーツシューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	14,880円
金	金曜卓球	9:00~10:45	ペ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、焦らず楽しめ練習していきましょう!	42名(24名) 16歳以上 全12回	4月3・10・17・24 5月1・8・15・22・29 6月5・12・19	ラケット・室内用スポーツシューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	11,400円
フィットネス							
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、楽しむ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13回	4月2・9・16・23・30 5月7・14・21・28 6月4・11・18・25	室内用スポーツシューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	7,150円
木	バーニング エクササイズ	11:00~11:50	シンプル動作でカラダを使い脂肪燃焼!!筋肉を意識する事で引き締め効果!楽しく笑顔でストレス発散♪レッツ、ムーヴ!	30名(15名) 16歳以上 全13回	4月2・9・16・23・30 5月7・14・21・28 6月4・11・18・25	室内用スポーツシューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	10,010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13回	4月3・10・17・24 5月1・8・15・22・29 6月5・12・19・26	室内用スポーツシューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	8,060円
土	エアロピクス(ベーシック)	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13回	4月4・11・18・25 5月2・9・16・23・30 6月6・13・20・27	室内用スポーツシューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	7,410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自覚せてくれる」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11回	4月1・8・15・22 5月13・20・27 6月3・10・17・24	スポーツウェア・飲み物・タオル	8,470円
水	はじめてのフラダンス	12:10~13:10	フラを知らないでもハワイに行ったことがなくとも大喜び!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11回	4月1・8・15・22 5月13・20・27 6月3・10・17・24	スポーツウェア・飲み物・タオル	8,470円
木	タップダンス入門 ※親子・子ども向け同一教室です	16:00~16:50	子どもから大人までみんなで楽しく踊りましょう!「興味はあるけれど、ダンスは未経験」そんな方にもおススメです。	15名(8名) 小学生~大人 全13回	4月2・9・16・23・30 5月7・14・21・28 6月4・11・18・25	室内用スポーツシューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	9,750円
木	楽しいタップダンス (旧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。あなたも夢のひとときを!タップシューズがなくとも大丈夫です。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13回	4月2・9・16・23・30 5月7・14・21・28 6月4・11・18・25	室内用スポーツシューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	9,750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一緒に合わせてゆっくり・柔らかく行います。太極拳を通じ皆さんが楽しく健康・体力づくりを行いましょう!	50名(23名) 16歳以上 全12回	4月7・14・21・28 5月12・19・26 6月2・9・16・23・30	室内用スポーツシューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	8,040円
木	48式太極拳	11:20~12:40	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・動作を呼吸と一緒に合わせて、ゆっくり・柔らかく、伸びやかに動けるよう指導します。	25名(12名) 16歳以上 全10回	4月2・9・23・30 5月7・14・28 6月4・11・25	室内用スポーツシューズ・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	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。ヨガユニケーションを取りながら楽しくストレッチやまつ、脳トレなしいろいろで笑いが絶えません!	30名(10名) 16歳以上 全13回	4月3・10・17・24 5月1・8・15・22・29 6月5・12・19・26	室内用スポーツシューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	8,710円



定期教室(令和8年4月~6月)



曜日	教室名	時間	内容	定員/対象/回数 (内は最少催行人数)	日程	持ち物	参加料
ヨガ・ピラティス							
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・心の不調などを、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を整えていきましょう。	35名(11名) 16歳以上 全12回	4月7・14・21・28 5月12・19・26 6月2・9・16・23・30	ヨガマット・スポーツウェア・飲み物・タオル	7,440円
火	リ・セルフ・ピラティス Re Self Pilates (少人数制) NEW	13:00~13:50	ピラティスを通じて心の声を聞き、自己との対話を深め、心身のリセットと再スタートを目指します。質の高い動きを身に着け、身体を自分でコントロールすることで心と身体が調和し笑顔で健やかな日々が送れます。	5名(4名) 16歳以上 全12回	4月7・14・21・28 5月12・19・26 6月2・9・16・23・30	ヨガマット・スポーツウェア・飲み物・タオル	24,000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、心の健やかさを体感しましょう。	35名(11名) 16歳以上 全13回	4月2・9・16・23・30 5月7・14・21・28 6月4・11・18・25	ヨガマット・スポーツウェア・飲み物・タオル	8,060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13回	4月2・9・16・23・30 5月7・14・21・28 6月4・11・18・25	ヨガマット・スポーツウェア・飲み物・タオル	8,060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感じてください。	35名(10名) 16歳以上 全13回	4月3・10・17・24 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	8,580円
金	ヨーガ入門	10:00~10:50	初めての方はもちろん、身体が苦い・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13回	4月3・10・17・24 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	8,060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6回	4月14・28 5月12・26 6月9・23	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	3,720円
木	体幹ボディケア	12:00~12:50	バランスボールやステップ台等を使って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13回	4月2・9・16・23・30 5月7・14・21・28 6月4・11・18・25	室内用スポーツシューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	9,360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(インナーマッスル優先)を組み合わせ姿勢を改善しながらやかな身体へと導きます。	35名(12名) 16歳以上 全13回	4月2・9・16・23・30 5月7・14・21・28 6月4・11・18・25	ヨガマット・スポーツウェア・飲み物・タオル・テニスボール	8,580円
木	ロコモーションエクササイズ	14:00~14:50	筋力の維持、向上、姿勢改善など毎日の生活を快適に過ごすためのプログラムです。一緒に楽しくカラダを動かしてみませんか!	35名(12名) 40歳以上 全13回	4月2・9・16・23・30 5月7・14・21・28 6月4・11・18・25	室内用スポーツシューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	9,360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悪化したり、コリや痛みの原因になります。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13回	4月4・11・18・25 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	8,580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。ヨガで骨盤を安定させ、しなやかで動きやすい体を目指します!体が硬い人、男性にもおススメ!	15名(10名) 16歳以上 全13回	4月4・11・18・25 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	9,360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体力向上・仲間づくりを行います。	50名(24名) 60歳以上 全12回	4月7・14・21・28 5月12・19・26 6月2・9・16・23・30	室内用スポーツシューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	6,720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11回	4月1・8・15・22 5月13・20・27 6月3・10・17・24	室内用スポーツシューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	6,160円
金	はづらつ健康体操	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13回	4月3・10・17・24 5月1・8・15・22・29 6月5・12・19・26	室内用スポーツシューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	7,280円

お試し教室体験のご案内

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♪

教室体験は、各教室の1回単価にプラス110円で参加可能です!ぜひご利用ください♪

※体験は教室をご検討中の方のための制度です。お一人様1回に限らせていただきます。

曜日	教室名	時間	内容	定員/対象/回数 (内は最少催行人数)	日程	持ち物	参加料

<tbl_r cells="8" ix="1" maxcspan="