

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
<b>ヨガ&amp;ピラティス</b>							
火	らくらくヨーガタイム	9:00~9:50 (受付8:45~)	肩や腰回りをほく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7-14-21-28 8月4-18-25 9月1-8-15-29	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 (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ーガライフを送りましょう。	30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くすることで、しなやかに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4-11-18-25 8月1-8-22-29 9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
<b>アクティブ</b>							
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	7月7-14-21-28 8月4-18-25 9月1-8-15-29	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3体育室	7月7-14-21-28 8月4-18-25 9月1-8-15-29	室内シューズ・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。世界旅行をしている気で楽しんで、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	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
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	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
<b>健康・体カづくり</b>							
木	生活体カづくりタイム	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を行います。青竹ふみやラジオ体操も取り入れています。	17名 40歳以上 研修室	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)・スポーツウェア・飲み物・タオル	620円
<b>球技タイム</b>							
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、当日に集まった方でチームをつくりゲームを行います。 <b>(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。</b>	48名 16歳以上 第1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
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。 <b>(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。</b>	30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

◆すべて先着順で定員になりしだい受付終了します。

定期教室ビジター制度ご案内

ビジター制度は対象定期教室に1回単価プラス350円で随時参加可能な制度です。

このような方にお勧めします!

「定期教室に参加したいけれど、都合で毎週は参加できない」  
「不規則に予定が入ってくるので、空いた日だけでも定期教室に参加したい」等

<ビジター制度ご利用注意事項>

あらかじめ以下をご了承の上ご利用願います。

- 各期3か月開催定期教室の**2か月目と3か月目のみビジター受入**を行います。ビジター受入対象教室は決定次第センター内に掲示いたします。
- 定期教室追加申込により**ビジター受入数は変動**します。
- 定員に達した定期教室は**ビジター受入不可**となります。
- ビジター制度対象外の定期教室があります。

その他詳細は瀬谷スポーツセンターにお問い合わせください。



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。



往信用(表)	返信用(表)	返信用(裏)	往信用(裏)
〒246-0032 横浜 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 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:6月2日(火)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(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6月11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~6月20日(土)まで  
・ネット決済 :6月20日(土)23時59分まで  
・窓口支払時間:休館日(6月8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、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「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」に記入いただいた個人情報(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、出欠歴・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」に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」に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(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  
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 夏 7月~9月 定期教室 ワンデーレッスン

夏を楽しむなら、今が始めどき!

◆定期教室募集期間◆

5月1日(金)~25日(月)

- ・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◆

6月11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。

インターネット申込はこちら↓



pickup! 暑い日も安心!室内で快適運動!



書道  
▶毛筆・硬筆、どちらも選べます



リ・セルフ・ピラティス  
Re Self Pilates  
▶少人数で一人一人に寄り添う安心レッスン



体幹ボディケア  
▶ゆがみ改善&バランスケア



キッズチャレンジ~入学準備~  
▶基礎運動から、できた!を増やそう

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

公式X

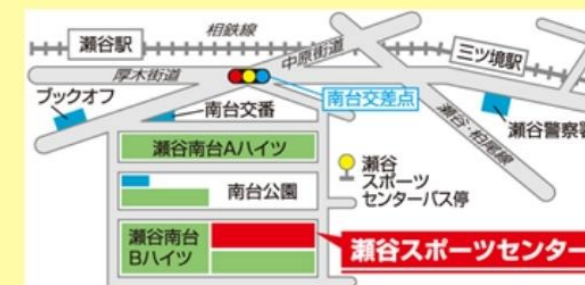
Instagram

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



## 定期教室(令和8年7月～9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
<b>スポーツ種目</b>							
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12回	7月1・8・15・22・29 8月5・19・26 9月2・9・16・30	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	14,520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。テニスを楽しみたい方、冷暖房完備の体育室でテニスで快適に楽しみましょう！	12名(6名) 16歳以上 全12回	7月1・8・15・22・29 8月5・19・26 9月2・9・16・30	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	14,520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11回	7月2・9・16・23・30 8月6・20・27 9月3・10・17	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	10,450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11回	7月2・9・16・23・30 8月6・20・27 9月3・10・17	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	13,640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11回	7月3・10・17・24・31 8月7・21・28 9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	10,450円
<b>フィットネス</b>							
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12回	7月2・9・16・23・30 8月6・20・27 9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	6,600円
木	バーニングエクササイズ	11:00～11:50	シンブ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12回	7月2・9・16・23・30 8月6・20・27 9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	9,240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12回	7月3・10・17・24・31 8月7・21・28 9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	7,440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12回	7月4・11・18・25 8月1・8・22・29 9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	6,840円
<b>ダンス</b>							
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っても効果があります。	40名(9名) 16歳以上 全12回	7月1・8・15・22・29 8月5・19・26 9月2・9・16・30	スポーツウェア・飲み物・タオル	9,240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12回	7月1・8・15・22・29 8月5・19・26 9月2・9・16・30	スポーツウェア・飲み物・タオル	9,240円
木	タップダンス入門 ※親子・子ども向けと同一教室です	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」そんな方にもおすすめです。	15名(8名) 小学生～大人 全12回	7月2・9・16・23・30 8月6・20・27 9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	9,000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。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12回	7月2・9・16・23・30 8月6・20・27 9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	9,000円
<b>太極拳</b>							
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でゆっくり、柔らかに行います。太極拳を通じて皆さんで楽しく健康・体力づくりを行いましょ！	50名(23名) 16歳以上 全11回	7月7・14・21・28 8月4・18・25 9月1・8・15・29	室内用スポーツシューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	7,370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・動作を呼吸と組み合わせで、ゆっくり、やわらかく、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	7月2・9・23・30 8月6・20・27 9月3・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	6,700円
金	座ってゆっくり太極拳	12:00～12:50	練習を通じて転倒防止、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で笑いが絶えません！	30名(10名) 16歳以上 全12回	7月3・10・17・24・31 8月7・21・28 9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	8,040円



## 定期教室(令和8年7月～9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
<b>ヨガ・ピラティス</b>							
火	チャラックスヨガ	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11回	7月7・14・21・28 8月4・18・25 9月1・8・15・29	ヨガマット・スポーツウェア・飲み物・タオル	6,820円
火	リ・セルフ・ピラティス Re Self Pilates (少人数制)	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、身体を自身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11回	7月7・14・21・28 8月4・18・25 9月1・8・15・29	ヨガマット・スポーツウェア・飲み物・タオル	22,000円
木	ヨガ	10:00～10:50	伝統的なヨガの話やからだの話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しましょう。	35名(11名) 16歳以上 全12回	7月2・9・16・23・30 8月6・20・27 9月3・10・17・24	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12回	7月2・9・16・23・30 8月6・20・27 9月3・10・17・24	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12回	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
金	ヨガ入門	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12回	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
<b>からだの調整</b>							
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	7月14・28 8月25 9月8	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
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12回	7月2・9・16・23・30 8月6・20・27 9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	8,640円
木	美姿勢コンディショニング	13:00～13:50	筋肉筋脈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)を組み合わせた姿勢を改善しなやかな身体へと導きます。	35名(12名) 16歳以上 全12回	7月2・9・16・23・30 8月6・20・27 9月3・10・17・24	ヨガマット・スポーツウェア・飲み物・タオル・テニスボール	7,920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12回	7月2・9・16・23・30 8月6・20・27 9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	8,640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12回	7月4・11・18・25 8月1・8・22・29 9月5・12・19・26	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	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、しなやかに動きやすい体を目指しましょう！体が硬い人、男性にもおすすめです！	15名(10名) 16歳以上 全12回	7月4・11・18・25 8月1・8・22・29 9月5・12・19・26	ヨガマット・スポーツウェア・飲み物・タオル	8,640円
<b>健康づくり</b>							
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11回	7月7・14・21・28 8月4・18・25 9月1・8・15・29	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
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12回	7月1・8・15・22・29 8月5・19・26 9月2・9・16・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
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12回	7月3・10・17・24・31 8月7・21・28 9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	6,720円

### お試し教室体験のご案内

教室に入ってみたくけれど、自信がない、何をするのかわからない等・・・  
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1100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。



## 定期教室(令和8年7月～9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
<b>親子・子ども向け</b>							
火	ベビーヨガ	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	7月14・28 8月25 9月8	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11回	7月7・14・21・28 8月4・18・25 9月1・8・15・29	室内用スポーツシューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	各12,430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 年中 全12回	7月1・8・15・22・29 8月5・19・26 9月2・9・16・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
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12回	7月1・8・15・22・29 8月5・19・26 9月2・9・16・30	室内用スポーツシューズ・スポーツウェア・なわとび・飲み物・タオル	各10,560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11回	7月1・8・15・22・29 8月5・19・26 9月2・9・16	バスケットボール(5号)室内用スポーツシューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	各18,150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回りながら、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」はじめましょう♪	12名(8名) ①小学3～4年 ②小学5～6年 全12回	7月2・9・16・23・30 8月6・20・27 9月3・10・17・24	レジャーシート(半畳程)・クレヨン・カスターネット	9,960円
木	タップダンス入門 (旧)ジュニアタップダンス	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」そんな方にもおすすめです。	15名(8名) 小学生～大人 全12回	7月2・9・16・23・30 8月6・20・27 9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	9,000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11回	7月2・9・16・23・30 8月6・20・27 9月3・10・17	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	13,640円
木	ジュニア・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。	15名(10名) 年中～小学4年生 全12回	7月2・9・16・23・30 8月6・20・27 9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	9,240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) 年中 年長 全12回	7月3・10・17・24・31 8月7・21・28 9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	6,720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12回	7月3・10・17・24・31 8月7・21・28 9月4・11・18・25	室内用スポーツシューズ・スポーツウェア・なわとび・飲み物・タオル	各10,560円
<b>カルチャー</b>							
火	書道	9:15～10:45	普段の生活の中で、美しい文字を書けるように基礎から学んでみませんか。毛筆(漢字・仮名)、硬筆(実用書道・その他)ご希望の内容を選んで頂けます。	15名(6名) 16歳以上 全7回	7月7・21 8月4・18 9月1・15・29	室内履き(スリッパ等) 毛筆:筆・筆洗・小筆・半紙、すずり、下敷き、文鎮、墨汁、新聞紙、筆洗、筆洗後拭き用のペーパー	7,700円
火	うたごえアンサンブル (旧)うたごえ広場	14:10～15:30	歌の上達は、日常の「発声」や「表情」を、今より少し意識することが第一歩。リズム感UPで、ハートビートの持つ魅力で、歌うことが一層楽しくなります。毎日続けられるコツを、丁寧に教えます。楽譜は番号！読めなくても大丈夫！楽しくレッスンを重ねていきましょう。	23名(11名) 16歳以上 全11回	7月7・14・21・28 8月4・18・25 9月1・8・15・29	室内履き	9,350円
火	はじめてのウクレレ (初心者コース)	18:00～18:50	楽譜が読めなくても、手先が不器用でも大丈夫！誰でもはじめは初心者です。持ち方から楽譜の読み方まで一人一人しっかりレッスンいたします。	5名(4名) 16歳以上 全11回	7月7・14・21・28 8月4・18・25 9月1・8・15・29	室内履き・ウクレレ(お持ちであれば)	20,900円
火	ウクレレ① (初級コース)	17:00～17:50	久しぶりにウクレレを弾きたい方、楽譜の読み方など忘れてしまった方も大丈夫！気軽にウクレレを楽しみましょう！	10名(4名) 16歳以上 全11回	7月7・14・21・28 8月4・18・25 9月1・8・15・29	室内履き・ウクレレ(お持ちであれば)	16,610円
火	ウクレレ② (中級コース)	16:00～16:50	ウクレレはコードだけじゃない！弾き語りの他にも、簡単なアレンジメント曲などにもチャレンジ、ウクレレの魅力を引き出すためのコツを、ステップアップしていきましょう。	10名(4名) 16歳以上 全11回	7月7・14・21・28 8月4・18・25 9月1・8・15・29	室内履き・ウクレレ(お持ちであれば)	16,610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書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5回	7月10・24 8月28 9月11・25	室内履き・封筒・糊・筆・半紙・新聞紙(1日分)またはフェルトの敷き・筆洗(500ml)・墨汁(筆洗後拭き用のペーパー)	5,500円

