

# 令和7年度 第2期 定期スポーツ教室 日程表【大人】

★日程は変更になる場合があります。 変更があった際は、教室内でお知らせいたします。

|                            | 教室名                               | 曜日 | 日程                                            | 回数 | 時間                  | 対象          | 参加料(税込) | 会場    |
|----------------------------|-----------------------------------|----|-----------------------------------------------|----|---------------------|-------------|---------|-------|
| 健康<br>体操                   | 歩くって楽しい<br>健康体操(60歳以上)            | 火  | 7月 1.8.15.22.29<br>8月 19.26<br>9月 2.9.16.30   | 11 | 11:40<br>～<br>12:30 | 60歳以上       | ¥5,060  | 第2体育室 |
|                            | リズムに乗って<br>エンジョイさわやか体操<br>(60歳以上) | 火  | 7月 8.15.22.29<br>8月 19.26<br>9月 2.9.16.30     | 10 | 12:40<br>～<br>13:50 | 60歳以上       | ¥4,600  | 第2体育室 |
|                            | 椅子を使った<br>エンジョイさわやか体操<br>(60歳以上)  | 火  | 7月 8.15.22.29<br>8月 19.26<br>9月 2.9.16.30     | 10 | 14:00<br>～<br>14:50 | 60歳以上       | ¥4,600  | 研修室   |
|                            | のびのび体操<br>(65歳以上)                 | 水  | 7月 2.9.16.23.30<br>8月 20.27<br>9月 3.10.17.24  | 11 | 9:30<br>～<br>10:30  | 65歳以上       | ¥5,060  | 第3体育室 |
|                            | 水曜朝の体操<br>(65歳以上)                 | 水  | 7月 2.9.16.23.30<br>8月 20.27<br>9月 3.10.17.24  | 11 | 9:20<br>～<br>10:30  | 65歳以上       | ¥5,060  | 第1体育室 |
|                            | 金曜昼の体操<br>(60歳以上)                 | 金  | 7月 4.11.18.25<br>8月 1.22.29<br>9月 5.12.19.26  | 11 | 12:30<br>～<br>13:45 | 60歳以上       | ¥5,060  | 第2体育室 |
|                            | 一番やさしい健康体操<br>(60歳以上)             | 金  | 7月 4.11.18.25<br>8月 1.22.29<br>9月 5.12.19.26  | 11 | 14:00<br>～<br>14:50 | 60歳以上       | ¥5,060  | 第2体育室 |
|                            | 元気な暮らしを支える！<br>フレイル予防体操           | 火  | 7月 1.8.15.22.29<br>8月 19.26<br>9月 2.9.16.30   | 11 | 9:50<br>～<br>10:50  | 30歳以上       | ¥5,060  | 研修室   |
|                            | 背骨コンディショニング                       | 木  | 7月 3.10.17.24.31<br>8月 21.28<br>9月 4.11.18.25 | 11 | 12:10<br>～<br>13:10 | 16歳以上       | ¥6,710  | 第3体育室 |
|                            | 女性健康体操                            | 金  | 7月 4.11.18.25<br>8月 1.22.29<br>9月 5.12.19.26  | 11 | 13:00<br>～<br>14:10 | 30歳以上<br>女性 | ¥5,610  | 第1体育室 |
| 卓<br>球                     | 朝の卓球                              | 金  | 7月 11.18.25<br>8月 1.22.29<br>9月 5.12.19.26    | 10 | 9:00<br>～<br>10:45  | 16歳以上       | ¥9,500  | 第1体育室 |
|                            | 昼の卓球                              | 金  | 7月 11.18.25<br>8月 1.22.29<br>9月 5.12.19.26    | 10 | 11:00<br>～<br>12:45 | 16歳以上       | ¥9,500  |       |
|                            | 夜の卓球                              | 木  | 7月 10.17.24.31<br>8月 21.28<br>9月 4.11.18.25   | 10 | 19:05<br>～<br>20:50 | 16歳以上       | ¥9,500  | 第1体育室 |
| バ<br>ド<br>ミ<br>ン<br>ト<br>ン | 朝のバドミントン                          | 木  | 7月 10.17.24.31<br>8月 21.28<br>9月 4.11.18.25   | 10 | 9:00<br>～<br>10:45  | 16歳以上       | ¥11,700 | 第1体育室 |
| 太<br>極<br>拳                | 水曜太極拳                             | 水  | 7月 9.16.23.30<br>8月 6.27<br>9月 3.10.17.24     | 10 | 15:15<br>～<br>16:45 | 16歳以上       | ¥6,700  | 第1体育室 |
|                            | 土曜太極拳                             | 土  | 7月 5.12.26<br>8月 9.23.30<br>9月 6.13.20.27     | 10 | 13:15<br>～<br>14:45 | 16歳以上       | ¥6,700  | 第2体育室 |

\* ヨガ・ピラティス・ジャズダンス・フラダンスの日程は裏面をご覧ください。

【問合せ】

横浜市戸塚スポーツセンター

〒244-0816 横浜市戸塚区上倉田町477

TEL : 045-862-2181

# 令和7年度 第2期 定期スポーツ教室 日程表【大人】

★日程は変更になる場合があります。 変更があった際は、教室内でお知らせいたします。

|        |                           |   |                                             |    |                     |             |         |       |
|--------|---------------------------|---|---------------------------------------------|----|---------------------|-------------|---------|-------|
| ヨガ     | 火曜ヨガ①                     | 火 | 7月 8.15.22.29<br>8月 19.26<br>9月 2.9.16.30   | 10 | 11:05<br>～<br>11:55 | 16歳以上       | ¥6,100  | 第3体育室 |
|        | 火曜ヨガ②                     | 火 | 7月 8.15.22.29<br>8月 19.26<br>9月 2.9.16.30   | 10 | 12:00<br>～<br>12:50 | 16歳以上       | ¥6,100  |       |
|        | 水曜ヨガ①                     | 水 | 7月 9.16.23.30<br>8月 20.27<br>9月 3.10.17.24  | 10 | 10:40<br>～<br>11:30 | 16歳以上       | ¥6,100  | 第1体育室 |
|        | 水曜ヨガ②                     | 水 | 7月 9.16.23.30<br>8月 20.27<br>9月 3.10.17.24  | 10 | 11:40<br>～<br>12:30 | 16歳以上       | ¥6,100  | 第3体育室 |
|        | 姿勢改善ヨガ                    | 木 | 7月 10.17.24.31<br>8月 21.28<br>9月 4.11.18.25 | 10 | 11:00<br>～<br>11:50 | 16歳以上       | ¥6,100  | 研修室   |
|        | 木曜昼ヨガ                     | 木 | 7月 10.17.24.31<br>8月 21.28<br>9月 4.11.18.25 | 10 | 12:00<br>～<br>12:50 | 16歳以上       | ¥6,100  |       |
|        | 木曜夜リラックスヨガ                | 木 | 7月 10.17.24.31<br>8月 21.28<br>9月 4.11.18.25 | 10 | 20:00<br>～<br>20:50 | 16歳以上       | ¥6,100  | 第3体育室 |
|        | 土曜モーニングヨガ                 | 土 | 7月 5.12.26<br>8月 9.23.30<br>9月 6.13.20.27   | 10 | 9:00<br>～<br>9:50   | 16歳以上       | ¥6,100  | 研修室   |
|        | 土曜基礎ヨガ                    | 土 | 7月 5.12.26<br>8月 9.23.30<br>9月 6.13.20.27   | 10 | 10:00<br>～<br>10:50 | 16歳以上       | ¥6,100  |       |
| ピラティス  | ★PREMIUM★<br>遠山先生のピラティス教室 | 月 | 7月 7.28<br>8月 4.18.25<br>9月 1.22            | 7  | 15:10<br>～<br>16:10 | 16歳以上       | ¥10,570 | 研修室   |
|        | 月曜初めての<br>ピラティス①          | 月 | 7月 7.28<br>8月 4.18.25<br>9月 1.22            | 7  | 13:05<br>～<br>13:50 | 16歳以上       | ¥4,270  | 第3体育室 |
|        | 月曜初めての<br>ピラティス②          | 月 | 7月 7.28<br>8月 4.18.25<br>9月 1.22            | 7  | 14:00<br>～<br>14:45 | 16歳以上       | ¥4,270  |       |
| ジャズダンス | 木曜夜のやさしい<br>ピラティス         | 木 | 7月 10.17.24.31<br>8月 21.28<br>9月 4.11.18.25 | 10 | 19:05<br>～<br>19:55 | 16歳以上       | ¥6,100  | 第3体育室 |
|        | 朝のジャズダンス                  | 水 | 7月 2.9.16.23<br>8月 20.27<br>9月 3.10.17.24   | 10 | 9:30<br>～<br>10:45  | 16歳以上       | ¥6,100  | 第2体育室 |
| フラダンス  | 夜のジャズダンス                  | 水 | 7月 9.16.23.30<br>8月 20.27<br>9月 3.10.17.24  | 10 | 19:30<br>～<br>20:45 | 16歳以上       | ¥6,100  | 第3体育室 |
|        | 昼のフラダンス①                  | 水 | 7月 9.16.23.30<br>8月 20.27<br>9月 3.10.17.24  | 10 | 12:40<br>～<br>13:40 | 16歳以上<br>女性 | ¥6,700  | 第3体育室 |
|        | 昼のフラダンス②                  | 水 | 7月 9.16.23.30<br>8月 20.27<br>9月 3.10.17.24  | 10 | 13:50<br>～<br>14:50 | 16歳以上<br>女性 | ¥6,700  |       |
|        | 夜のフラダンス                   | 火 | 7月 8.15.22.29<br>8月 19.26<br>9月 2.9.16.30   | 10 | 19:00<br>～<br>20:00 | 16歳以上<br>女性 | ¥6,700  | 第3体育室 |
|        | クプナ フラダンス                 | 木 | 7月 10.17.24.31<br>8月 21.28<br>9月 4.11.18.25 | 10 | 13:25<br>～<br>14:25 | 55歳以上<br>女性 | ¥6,700  | 第3体育室 |