

3ヶ月1クールの
定期教室

横浜市戸塚スポーツセンター

2025年度 10～12月期

おとな
大人

スポーツ教室

詳細・申込はこちら



申込み 8月23日(土)～9月6日(土)まで【必着】

※最終ページの「参加の注意事項」をご確認のうえお申込みください。

1 / 教室に申し込む

申込みの方法は3つ！

1. インターネット
2. 応募用紙
3. 往復はがき

申込方法の詳細は、最終ページをご確認ください。

2 / 抽選結果の発送

9月16日(火) 到着予定

上記日程を過ぎても返信が無い場合は、
ご連絡ください。

※インターネット申込みの方は、
マイページから結果が確認できます。

3 / 参加の手続き

支払い期限：**教室開催当日**まで

★注意★

初回日までに参加料未納の場合は
自動キャンセルとなりますので
ご注意ください

今年度より参加料を改定しました。
ご理解のほどよろしくお願い致します。

追加募集について

空きのある教室は**追加募集**をおこないます。

9月22日(月) 10時より



お電話にて受け付け(先着順)

横浜市戸塚スポーツセンター



TEL:045-862-2181

FAX:045-881-6995

指定管理者：公益財団法人 横浜市スポーツ協会

〒244-0816 横浜市戸塚区上倉田町477

		教室名	曜日	日程	回数	時間	対象	参加料(税込)	会場	定員 (最少催行人数)	講師	プログラム
この中から1つ	ヨ ガ	火曜ヨガ①	火	10月 14.21.28 11月 4.11.18.25 12月 2.9.16	10	11:05 ～ 11:55	16歳以上	¥6,100	第3体育室	40 (16)	中村 洋子	呼吸に意識を向けることで心を穏やかにし、精神を安定させていきます。骨格や筋肉のバランスを整え、肩こり・腰痛などを改善。身体の歪みを調整していきます。 初心者の方もお気軽にご参加ください。
		火曜ヨガ②	火	10月 14.21.28 11月 4.11.18.25 12月 2.9.16	10	12:00 ～ 12:50	16歳以上	¥6,100	第3体育室	40 (16)		
		水曜ヨガ①	水	10月 8.15.22.29 11月 5.12.19.26 12月 3.10.17	11	10:40 ～ 11:30	16歳以上	¥6,710	第1体育室	80 (20)	武藤 沙織	ヨガにはゆったりとしたポーズと呼吸法で心身をリラックスさせ筋力や柔軟性が向上し、身体のゆがみが調整され負担の無い正しく美しい姿勢が身に付きます。全身のリンパの流れや血行が良くなり冷え症やむくみの解消、老廃物を排出する効果もあります。
		水曜ヨガ②	水	10月 8.15.22.29 11月 5.12.19.26 12月 3.10.17	11	11:40 ～ 12:30	16歳以上	¥6,710	第3体育室	35 (17)		
		姿勢改善ヨガ	木	10月 9.16.23.30 11月 6.13.20.27 12月 4.11	10	11:00 ～ 11:50	16歳以上	¥6,100	研修室	15 (12)	柴田 彩	骨盤、背骨、肩甲骨などを意識し、姿勢を丁寧に確認しながらヨガを行っていく教室です。 全身の血行もよくなり、冷えやむくみの改善に効果が期待できます。
		木曜昼ヨガ	木	10月 9.16.23.30 11月 6.13.20.27 12月 4.11	10	12:00 ～ 12:50	16歳以上	¥6,100	研修室	15 (12)	柴田 彩	ストレスや疲れを取り、全身の血行を良くしていきます。 気持ちよく心と身体をリフレッシュしませんか♪
		木曜夜リラックスヨガ	木	10月 9.16.23.30 11月 6.13.20.27 12月 4.11	10	20:00 ～ 20:50	16歳以上	¥6,100	第3体育室	40 (16)	中村 洋子	頑張った1日の終わりに、リラックスして体をケアするヨガの教室です。 心と体を癒しましょう♪
		土曜モーニングヨガ	土	10月 11.18.25 11月 1.8.15.22.29 12月 6.13	10	9:00 ～ 9:50	16歳以上	¥6,100	研修室	15 (13)	清水	土曜の朝に心と身体をリフレッシュして、スッキリと過ごしましょう。 ヨーガの呼吸、リンパ促進、基礎代謝UP。 ■土曜基礎ヨガは、初心者向けの内容になっています。
		土曜基礎ヨガ	土	10月 11.18.25 11月 1.8.15.22.29 12月 6.13	10	10:00 ～ 10:50	16歳以上	¥6,100	研修室	15 (13)		

		教室名	曜日	日程	回数	時間	対象	参加料(税込)	会場	定員 (最少催行人数)	講師	プログラム
		★PREMIUM 遠山先生の ピラティス教室	月	10月 20.27 11月 17 12月 1.15.22	6	15:10 ～ 16:10	16歳以上	¥9,060	研修室	10 (6)	遠山	初級・中級者向けの新しいピラティス教室開催！初めてのピラティス① ②より少しだけ強度の強い動きにチャレンジしたい方におすすめのステップアップ教室です。少人数教室で講師の先生にしっかり見てもらえるお教室になります。 ※ピラティスに参加経験がある方、ピラティス経験者向けの教室になっています。
この中から1つ	ピラティス	月曜初めてのピラティス①	月	10月 20.27 11月 17 12月 1.15.22	6	13:05 ～ 13:50	16歳以上	¥3,660	第3体育室	35 (18)	遠山	ピラティスとは、体の奥深くにある筋肉(インナーマッスル)を鍛えることで身体のバランスを整え、姿勢改善に効果があり、ボディラインを引き締めるエクササイズです。 基本となるピラティスの呼吸法からレッスンするので、初めての方も安心して参加できる内容となっています。
		月曜初めてのピラティス②	月	10月 20.27 11月 17 12月 1.15.22	6	14:00 ～ 14:45	16歳以上	¥3,660	第3体育室	35 (18)		
		木曜夜のやさしいピラティス	木	10月 9.16.23.30 11月 6.13.20.27 12月 4.11	10	19:05 ～ 19:55	16歳以上	¥6,100	第3体育室	30 (16)	中村 洋子	
	ジャズダンス	朝のジャズダンス	水	10月 15.22.29 11月 5.12.19.26 12月 3.10.17	10	9:30 ～ 10:45	16歳以上	¥6,100	第2体育室	40 (19)	木澤 豊	前半は、柔軟性を高め関節可動域を広げるためのストレッチ・姿勢改善のコアトレーニングを中心にを行います。後半は、ジャズダンスの振り付けを音楽リズムに合わせて楽しく踊ります。
		夜のジャズダンス	水	10月 15.22.29 11月 5.12.19.26 12月 3.10.17	10	19:30 ～ 20:45	16歳以上	¥6,100	第3体育室	35 (16)	杵村 裕子	ジャズの音楽に合わせてステップやターン、ジャンプなど基本的な振りを踊ります。 【初級の動きを中心に、中級の動きへステップアップしていきます】
この中から1つ	フラダンス	昼のフラダンス①	水	10月 15.22.29 11月 5.12.19.26 12月 3.10.17	10	12:40 ～ 13:40	16歳以上 女性	¥6,700	第3体育室	40 (12)	鮫ヶ井 嘉子	ハワイの心地よい音楽に乗せて、基本の動きを習得します。 物語りを表現する楽しさを体験しましょう。 無理なく全身のエクササイズができ、心も体も整えられます。
		昼のフラダンス②	水	10月 15.22.29 11月 5.12.19.26 12月 3.10.17	10	13:50 ～ 14:50	16歳以上 女性	¥6,700	第3体育室	40 (12)	後藤	
		夜のフラダンス	火	10月 14.21.28 11月 4.11.18.25 12月 2.9.16	10	19:00 ～ 20:00	16歳以上 女性	¥6,700	第3体育室	40 (12)	福井 タ子	
		クプナ フラダンス	木	10月 9.16.23.30 11月 6.13.20.27 12月 4.11	10	13:25 ～ 14:25	55歳以上 女性	¥6,700	第3体育室	40 (12)	鮫ヶ井 嘉子	

		教室名	曜日	日程	回数	時間	対象	参加料(税込)	会場	定員 (最少催行人数)	講師	プログラム
健康 体操		歩くって楽しい 健康体操(60歳以上)	火	10月 14.21.28 11月 4.11.18.25 12月 2.9.16.23	11	11:40 ～ 12:30	60歳以上	¥5,060	第2体育室	40 (27)	横田 裕子 松永 恵美子	綺麗な姿勢で楽しく室内ウォーキングを行う教室です。 バランス運動・筋力トレーニング・ストレッチ も行うことで全身を使 って運動ができます。 【運動強度:☆☆☆★★ 弱】
		リズムに乗って エンジョイさわやか 体操(60歳以上)	火	10月 14.21.28 11月 4.11.18.25 12月 2.9.16.23	11	12:40 ～ 13:50	60歳以上	¥5,060	第2体育室	80 (29)	新木 いづみ 本橋 智恵	やさしいエアロビクスを中心とした有酸素運動とストレッチや筋 力トレーニングで全身を使った体操を行います。 【運動強度:☆☆☆★★ 弱】
		椅子を使ったエンジョイ さわやか体操 (60歳以上)	火	10月 14.21.28 11月 4.11.18.25 12月 2.9.16.23	11	14:00 ～ 14:50	60歳以上	¥5,060	研修室	25 (16)	本橋 智恵	椅子に座ったまま、ストレッチや筋力トレーニングを行う教室で す。体力に自信のない方でもできる、やさしい教室です。 【運動強度:☆☆☆☆★ とても弱い】
		のびのび体操 (65歳以上)	水	10月 8.15.22.29 11月 5.12.19.26 12月 3.10.17	11	9:30 ～ 10:30	65歳以上	¥5,060	第3体育室	25 (14)	岡島 浩美	椅子に座ってストレッチ、脳トレ、筋力トレーニングを行う教室で す。運動が久しぶりの方、体力に自信のない方でもできるやさし い教室です。 【運動強度:☆☆☆☆★ とても弱い】
		水曜朝の体操 (65歳以上)	水	10月 8.15.22.29 11月 5.12.19.26 12月 3.10.17	11	9:20 ～ 10:30	65歳以上	¥5,060	第1体育室	100 (40)	新木 いづみ 久保 和恵	やさしいエアロビクスを中心とした有酸素運動とストレッチや筋 力トレーニングで全身を使った体操を行います。
		金曜昼の体操 (60歳以上)	金	10月 10.17.24.31 11月 7.14.21.28 12月 5.12.19	11	12:30 ～ 13:45	60歳以上	¥5,060	第2体育室	80 (29)	水須 美恵子 金井 栄子	【運動強度:☆☆☆★★ 弱】
		一番やさしい健康体操 (60歳以上)	金	10月 10.17.24.31 11月 7.14.21.28 12月 5.12.19	11	14:00 ～ 14:50	60歳以上	¥5,060	第2体育室	40 (17)	金井 栄子	運動経験が少ない方でも無理なく始められるやさしい健康体操 教室です。 タオルややわらかいボールを使って無理なく取り組めて全身の 動きにつなげていくプログラムになります。 【運動強度:☆☆☆☆★ とても弱い】

		教室名	曜日	日程	回数	時間	対象	参加料(税込)	会場	定員 (最少催行人数)	講師	プログラム
	セルフケア	元気な暮らしを支える！ フレイル予防体操	火	10月 14.21.28 11月 4.11.18.25 12月 2.9.16.23	11	9:50 ～ 10:50	30歳以上	¥5,060	研修室	15 (14)	橋本	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、リズムに合わせた体操も取り入れ、体力の維持向上を目指します。 無理なく楽しく身体を動かしましょう！ 【運動強度：☆☆☆☆★ とても弱い】
		背骨コンディショニング	木	10月 9.16.23.30 11月 6.13.20.27 12月 4.11.18	11	12:10 ～ 13:10	16歳以上	¥6,710	第3体育室	20 (11)	白井 千恵	背骨体操で体の歪みを整えながら、 背骨を支える筋肉をつけていく運動をおこないます。 【運動強度：☆★★★★ やや強い】
		女性健康体操	金	10月 10.17.24.31 11月 7.14.21.28 12月 5.12.19	11	13:00 ～ 14:10	30歳以上 女性	¥5,610	第1体育室	90 (35)	土田 弘美 石田 正子 神山 光枝	有酸素運動では、ウォーキングやダンス系プログラムを行い、筋 トレや球技も取り入れ楽しみながら身体を整えていきます。 【運動強度：☆☆★★★★ 普通】
この中から1つ	卓球	朝の卓球	金	10月 17.24.31 11月 7.14.21.28 12月 5.12.19	10	9:00 ～ 10:45	16歳以上	¥9,500	第1体育室	56 (33)	横浜市卓球協会	卓球経験に合わせたグループに分かれて、基本動作から試合形式練習まで幅広く行っていきます。 ※お持ちの方はラケットを持参してください。 貸出ラケットの用意もあります。
		昼の卓球	金	10月 17.24.31 11月 7.14.21.28 12月 5.12.19	10	11:00 ～ 12:45	16歳以上	¥9,500	第1体育室	84 (47)	横浜市卓球協会	
		夜の卓球	木	10月 16.23.30 11月 6.13.20.27 12月 4.11.18	10	19:05 ～ 20:50	16歳以上	¥9,500	第1体育室	42 (25)	横浜市卓球協会	
	バドミントン	朝のバドミントン	木	10月 9.16.23.30 11月 6.13.20.27 12月 4.11	10	9:00 ～ 10:45	16歳以上	¥11,700	第1体育室	49 (29)	横浜市レディース バドミントン連盟	バドミントン経験に合わせたグループに分かれて、基本動作から 試合形式練習まで幅広く行っていきます。 ※お持ちの方はラケットを持参してください。 貸出ラケットの用意もあります。
この中から1つ	太極拳	水曜太極拳	水	10月 15.22.29 11月 5.12.19.26 12月 3.10.17	10	15:15 ～ 16:45	16歳以上	¥6,700	第1体育室	100 (45)	横浜市太極拳協会	太極拳はゆったりとしなやかに全身を動かす運動です。 太極拳の基本的な動きを中心に習得していきます。 ■2教室とも簡化24式太極拳となります。
		土曜太極拳	土	10月 11.18.25 11月 1.8.15.22.29 12月 6.13	10	13:15 ～ 14:45	16歳以上	¥6,700	第2体育室	75 (34)	横浜市太極拳協会	

★1次募集締切時点で各教室の最少催行人数に達しない場合、その教室は中止となります。

【参加注意事項 ※必ずお読みください。※】

- ★募集締切時点で各教室の最少催行人数に達しない場合、その教室は中止となります。
- ・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お申込み・ご参加ください。
- ※特に呼吸器・循環器系に疾患のある方(妊婦の方はスポーツセンターまでお問い合わせください)。
- ・安全管理・事故防止のため、受講しない方の入室、また代理人の参加はできません。
(小さなお子さまの抱っこやおんぶでの参加もご遠慮ください)
- ・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いたしませんのでご了承ください。
- ・教室の詳細(内容・対象など)をご確認の上、お申込みください。
- ・天候などの自然災害、講師都合等により開催の中止や変更が発生する場合がございます。
- ・教室の定員・室場などは、予告なく変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ★ 次の場合は申込無効となりますのでご注意ください。
- ・同じ種目の重複申し込みがあった場合→例:「火曜ヨガ①」と「水曜ヨガ②」に応募する。
- ・必着期限をすぎてハガキが到着した場合
- ・1枚のハガキに複数の教室名を記入した場合→例:1枚のハガキで「水曜ヨガ」と「土曜太極拳」に応募する。
- ・1教室に複数枚で応募した場合→例:「火曜ヨガ①」にハガキを3枚送る。
- ・記載事項に不備や偽りのあった場合。

【申込方法】インターネット/応募用紙/往復ハガキにてお申込みください。

- インターネットで申し込む・・・<https://www.yokohama-sports.jp/totsuka/list>
または、右のQRコードからお申込みください。
- 応募用紙で申し込む・・・応募用紙がスポーツセンターにあります。
返信用の85円切手をご持参ください。
記入後、返信用側に85円切手を貼り、受付カウンターにお出しください。
- 往復ハガキで申し込む・・・右の記入見本をご確認ください。



教室申込
フォーム

【抽選について】

- ・応募者が定員を超えた教室は抽選となります。
- ・市内在住、在勤、在学者の初参加者および前期に落選された方を優先いたします。
- ・抽選結果・参加手続き方法は返信ハガキまたはメールでお送りします。
宛先をご確認の上お申込みください。
- ・抽選結果発送日以降 9月17日(水)を経過しても抽選結果が届かない場合はご連絡ください。

往信用(表)		返信用(裏)	
	〒244-0816 戸塚スポーツセンター 行 戸塚区上倉田町四七七	返信欄は、何も記入 しないでください	
返信用(表)		往信用(裏)	
	〒000-0000 氏名 参加される方の住所	①参加教室名(曜日) ②参加者名(ふりがな) ③性別 ④生年月日(年齢) ⑤住所(郵便番号) ⑥電話番号 ⑦市外在住者で市内在勤 在学者は勤務先・学校名	
【個人情報の取扱いについて】 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			