

# 令和7年度 第4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
健康体操	歩くって楽しい 健康体操(60歳以上)	火	1月 20.27 2月 3.10.17.24 3月 3.10.17.24	10	11:40 ～ 12:30	60歳以上	¥4,600	第2体育室
	リズムに乗って エンジョイさわやか体操 (60歳以上)	火	1月 20.27 2月 3.10.17.24 3月 3.10.17.24	10	12:40 ～ 13:50	60歳以上	¥4,600	第2体育室
	椅子を使った エンジョイさわやか体操 (60歳以上)	火	1月 20.27 2月 3.10.17.24 3月 3.10.17.24	10	14:00 ～ 14:50	60歳以上	¥4,600	研修室
	のびのび体操 (65歳以上)	水	1月 7.14.21.28 2月 4.18.25 3月 4.11.18.25	11	9:30 ～ 10:30	65歳以上	¥5,060	第3体育室
	水曜朝の体操 (65歳以上)	水	1月 7.14.21.28 2月 4.18.25 3月 4.11.18.25	11	9:20 ～ 10:30	65歳以上	¥5,060	第1体育室
	金曜昼の体操 (60歳以上)	金	1月 9.16.23.30 2月 6.13.20.27 3月 6.13.27	11	12:30 ～ 13:45	60歳以上	¥5,060	第2体育室
	一番やさしい健康体操 (60歳以上)	金	1月 9.16.23.30 2月 6.13.20.27 3月 6.13.27	11	14:00 ～ 14:50	60歳以上	¥5,060	第2体育室
	元気な暮らしを支える！ フレイル予防体操	火	1月 20.27 2月 3.10.17.24 3月 3.10.17.24	10	9:50 ～ 10:50	30歳以上	¥4,600	研修室
	背骨コンディショニング	木	1月 8.15.22.29 2月 5.12.19.26 3月 5.12.19	11	12:10 ～ 13:10	16歳以上	¥6,710	第3体育室
	女性健康体操	金	1月 9.16.23.30 2月 6.13.20.27 3月 6.13.27	11	13:00 ～ 14:10	30歳以上 女性	¥5,610	第1体育室
卓球	朝の卓球	金	1月 9.16.23.30 2月 6.13.20.27 3月 6.13	10	9:00 ～ 10:45	16歳以上	¥9,500	第1体育室
	昼の卓球	金	1月 9.16.23.30 2月 6.13.20.27 3月 6.13	10	11:00 ～ 12:45	16歳以上	¥9,500	
	夜の卓球	木	1月 8.15.22.29 2月 5.12.19.26 3月 5.12	10	19:05 ～ 20:50	16歳以上	¥9,500	第1体育室
バドミントン	朝のバドミントン	木	1月 8.15.22.29 2月 5.12.19.26 3月 5.12	10	9:00 ～ 10:45	16歳以上	¥11,700	第1体育室
太極拳	水曜太極拳	水	1月 7.14.21.28 2月 4.18.25 3月 4.11.18	10	15:15 ～ 16:45	16歳以上	¥6,700	第1体育室
	土曜太極拳	土	1月 10.17.24.31 2月 7.14.21.28 3月 7.14	10	13:15 ～ 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4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
ヨガ	火曜ヨガ①	火	1月 20.27 2月 3.10.17.24 3月 3.10.17.24	10	11:05 ～ 11:55	16歳以上	¥6,100	第3体育室
	火曜ヨガ②	火	1月 20.27 2月 3.10.17.24 3月 3.10.17.24	10	12:00 ～ 12:50	16歳以上	¥6,100	
	水曜ヨガ①	水	1月 7.14.21.28 2月 4.18.25 3月 4.11.18.25	11	10:40 ～ 11:30	16歳以上	¥6,710	第1体育室
	水曜ヨガ②	水	1月 7.14.21.28 2月 4.18.25 3月 4.11.18.25	11	11:40 ～ 12:30	16歳以上	¥6,710	第3体育室
	姿勢改善ヨガ	木	1月 8.15.29 2月 5.12.19.26 3月 5.12.19	10	11:00 ～ 11:50	16歳以上	¥6,100	研修室
	木曜昼ヨガ	木	1月 8.15.29 2月 5.12.19.26 3月 5.12.19	10	12:00 ～ 12:50	16歳以上	¥6,100	
	木曜夜リラックスヨガ	木	1月 8.15.22.29 2月 5.12.19.26 3月 5.12	10	20:00 ～ 20:50	16歳以上	¥6,100	第3体育室
	土曜モーニングヨガ	土	1月 10.17.24.31 2月 7.14.21.28 3月 7.14	10	9:00 ～ 9:50	16歳以上	¥6,100	研修室
	土曜基礎ヨガ	土	1月 10.17.24.31 2月 7.14.21.28 3月 7.14	10	10:00 ～ 10:50	16歳以上	¥6,100	
ピラティス	★PREMIUM★ 遠山先生のピラティス教室	月	1月 19.26 2月 2.16 3月 2.16.23	7	15:10 ～ 16:10	16歳以上	¥10,570	研修室
	月曜初めての ピラティス①	月	1月 19.26 2月 2.16 3月 2.16.23	7	13:05 ～ 13:50	16歳以上	¥4,270	第3体育室
	月曜初めての ピラティス②	月	1月 19.26 2月 2.16 3月 2.16.23	7	14:00 ～ 14:45	16歳以上	¥4,270	
ジャズダンス	木曜夜のやさしい ピラティス	木	1月 8.15.22.29 2月 5.12.19.26 3月 5.12	10	19:05 ～ 19:55	16歳以上	¥6,100	第3体育室
	朝のジャズダンス	水	1月 7.14.21.28 2月 4.18.25 3月 4.11.18	10	9:30 ～ 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	1月 7.14.21.28 2月 4.18.25 3月 4.11.18	10	19:30 ～ 20:45	16歳以上	¥6,100	第3体育室
	昼のフラダンス①	水	1月 7.14.21.28 2月 4.18.25 3月 4.11.18	10	12:40 ～ 13:40	16歳以上 女性	¥6,700	第3体育室
	昼のフラダンス②	水	1月 7.14.21.28 2月 4.18.25 3月 4.11.18	10	13:50 ～ 14:50	16歳以上 女性	¥6,700	
	夜のフラダンス	火	1月 20.27 2月 3.10.17.24 3月 3.10.17.24	10	19:00 ～ 20:00	16歳以上 女性	¥6,700	第3体育室
	クプナ フラダンス	木	1月 8.15.22.29 2月 5.12.19.26 3月 5.12	10	13:25 ～ 14:25	55歳以上 女性	¥6,700	第3体育室