

● ワンデーレッスン ●

ワンデーレッスンは当日受付 対象 16歳以上 参加料 610円

曜日	時間	教室名	内容	定員	場所	日程
火	9:00 ~ 9:50	はじめてのエアロビクスタイム	はじめての方でも楽しめるプログラムです。	30名	第3体育室	5月9・16・23・30日 6月6・13・20・27日
	10:00 ~ 10:50	火曜 ZUMBA®タイム	ラテン音楽に合わせてのダンスフィットネスエクササイズです。	30名	第3体育室	
	11:00 ~ 11:50	SALSATION®	音楽を感じながら、機能的に体を動かしながら踊るダンスフィットネスです。	30名	第3体育室	
	12:00 ~ 12:50	やさしいピラティス	カラダの歪みを整えながら体幹づくりをしていきます。	30名	第3体育室	
	19:30 ~ 20:20	夜ヨガタイム	ヨガの基本的な動作を中心に行っていきます。	30名	第3体育室	
水	15:10 ~ 16:00	骨盤リセット	骨盤を中心に全身を整えます。心と身体をリフレッシュ。自分時間を楽しもう!	30名	第3体育室	5月10・17・24・31日 6月7・14・21・28日
	9:15 ~ 10:15	バランスボールタイム	バランスボールを使って体幹を鍛えます。	30名	第3体育室	5月12・19・26日 6月2・9・16・23・30日
10:30 ~ 11:20	金曜 ZUMBA®タイム	ラテン音楽に合わせてのダンスフィットネスエクササイズです。	30名	第3体育室		
12:00 ~ 12:50	昼ヨガタイム	ヨガの基本的な動作を中心に行っていきます。	30名	第3体育室		
土	7:45 ~ 8:45	朝ヨガタイム	ヨガの呼吸法やアーサナ(ポーズ)を行い、身体を内側からゆっくりほぐしていきます。土曜の朝に自分自身と向き合い、リラクゼーションの時間をつくりましょう。	30名	第3体育室	5月13・20・27日 6月3・10・17・24日
	9:00 ~ 9:50	ストレッチボール de 筋膜リリース	ストレッチボールを使ってリンパの流れをよくし、バランスの良い身体づくりをしていきます。	20名	研修室	
	10:00 ~ 10:50	ひきしめエアロビクスタイム	筋トレを取り入れながらエアロビクスを行います。	30名	第3体育室	
	10:00 ~ 10:50	朝のすっきりストレッチ&トレーニング	気持ちよくストレッチをし、簡単なトレーニングで心も身体もスッキリ!	20名	研修室	

● ボールタイム ●

ボールタイムは当日受付 対象 16歳以上 参加料 610円

曜日	時間	教室名	内容	定員	場所	日程
土	19:15 ~ 20:45	バレーボール	お一人の参加でもOK! チームをつくってゲームを楽しみます。	60名	第1体育室	5月13・27日 6月10・24日
	19:15 ~ 20:45	フットサル	お一人の参加でもOK! チームをつくってゲームを楽しみます。	60名	第1体育室	5月20日 6月3・17日

持ち物 運動着・室内シューズ・ドリンク・汗拭きタオル

申し込み方法 受付窓口にて開始15分前から先着順に受付します。



注意事項

- 教室参加の際にいただいた個人情報は、利用目的以外には使用いたしません。
- 参加の際は、必ずトレーニングウェア(動きやすい服装)をご用意ください。
- 参加者以外の方は、入室できませんのでご了承ください。
- 各教室は定員制となっていますので、定員を超えますとご参加いただけません。
- 祝日は休講とさせていただきます。
- 日程は変更する場合がございます。
- 妊娠されている方はご参加できません。

個人利用

事前予約なし!
気軽にスポーツ♪
ご利用当日受付窓口にて受付します。

トレーニング室 (1回3時間まで)

利用時間 [月~金、日祝] 9:00~20:50 (受付 8:55~20:00)
[土] 7:30~20:50 (受付 7:25~20:00)
一般(高校生以上) 300円 中学生以下 100円
常時、指導員がおりますので初心者の方でもお気軽にご利用いただけます。
※運動できる服装、室内シューズをお持ちください。
※レンタルシューズや物品販売もありますのでご利用ください。
※19時以降の中学生以下のご利用は保護者同伴になります。

バドミントン・卓球・バスケットボール

一般(高校生以上) 120円 中学生以下 30円
利用時間・利用区分等は受付窓口、またはホームページでご確認ください。
※各開始時刻20分前に受付いたします。受付開始時間に受付窓口にお並びください。
※運動着・室内シューズ・ラケット・シャトル・ボールはご持参ください。
※レンタルや物品販売もありますのでご利用ください。
※19時以降の中学生以下のご利用は保護者同伴になります。

5月1日(月)

リニューアル OPEN!

はじめるなら今。
スポーツ、

休館中はご不便をおかけしました。
横浜市鶴見スポーツセンターはいよいよ5月1日(月)から再スタート。
コロナ禍の運動不足解消へ、はじめるなら今。
スポーツで笑顔と健康をゲットしましょう。



定期教室 参加者募集!

3月27日(月) ~ 4月10日(月) 必着締切

年会費・入会金不要!
しかも低料金!

ライフスタイルに合わせた
48教室
を開催!



スポーツ・種目系教室



健康づくり教室



親子・子ども教室



文化系教室

横浜市鶴見スポーツセンター

指定管理者: 公益財団法人 横浜市スポーツ協会

TEL 045-584-5671

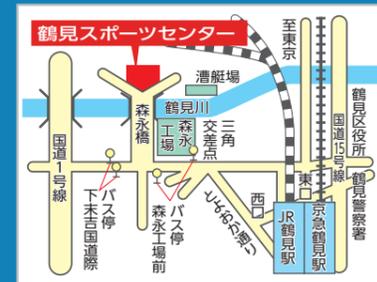
●開館時間: [月~金・日祝] 8:45~21:00 [土] 7:15~21:00 (最終受付 20:00)
●休館日: 第2月曜日(祝日の場合は翌日)

横浜市鶴見スポーツセンター 検索

横浜市鶴見区元宮2-5-1

【電車】
JR 京浜東北線・JR 鶴見線「鶴見駅」
京浜急行線「京急鶴見駅」下車

【バス】 横浜市営バス
鶴見駅東口1番乗り場 13系統 2番乗り場 29・155系統(綱島、一の瀬、上末吉方面行)
鶴見駅西口 みずほ銀行前乗り場 6・14・104系統(榎山、新横浜方面行) [森永工場前] 下車 徒歩7分



鶴見スポーツセンター定期教室 5月スタート教室 (2か月コース)

参加者募集!

スポーツ・種目系教室

【注意事項】
以下の教室は同一教室となります。いずれか1教室を選択してください。
月曜ヨガ①と②、水曜ピラティス①と②、ナイトバドミントン⑧と⑨、卓球⑩と⑪ ※定員の()の中は最少催行人数です。



目覚めのバレエヨガ

バレエとヨガの組み合わせで身体を引き締め姿勢も美しく。

月 9:00 ~ 9:50

対象 ● 16歳以上 参加料 ● 4,320円
定員 ● 35名(9名)
日程 ● 5月15・22・29日 / 6月5・19・26日(全6回)

月曜ヨガ

呼吸を中心に心身を整え、リラックス&リフレッシュ

月 ① 11:00 ~ 11:50
月 ② 12:00 ~ 12:50

対象 ● 16歳以上 参加料 ● 各3,900円
定員 ● 各20名(各7名)
日程 ● 5月15・22・29日
6月5・19・26日(全6回)

水曜ピラティス

骨盤、背骨の位置、姿勢を整えながら体幹部を強化します。

水 ① 9:00 ~ 9:50
水 ② 10:00 ~ 10:50

対象 ● 16歳以上 参加料 ● 各5,200円
定員 ● 各20名(各7名)
日程 ● 5月10・17・24・31日
6月7・14・21・28日(全8回)

リラックスヨガ

リラックス目的としたヨガで全身のめぐりをUP!

水 14:00 ~ 14:50

対象 ● 16歳以上 参加料 ● 5,200円
定員 ● 20名(7名)
日程 ● 5月10・17・24・31日
6月7・14・21・28日(全8回)

社交ダンス(初中級クラス)

初歩のステップから始め、基本的なダンス技術を習得!

木 11:20 ~ 12:30

対象 ● 16歳以上 参加料 ● 6,400円
定員 ● 25名(16名)
日程 ● 5月11・18・25日 / 6月1・8・15・22・29日(全8回)

バドミントン

初級 9:00 ~ 10:45

仲間同士楽しく、基本技術習得&ゲームにチャレンジ!

対象 ● 16歳以上 参加料 ● 9,280円
定員 ● 33名(18名)
日程 ● 5月12・19・26日 / 6月2・9・16・23・30日(全8回)

ナイトバドミントン

基本技術習得&ゲームにチャレンジ!

火 19:00 ~ 20:45

対象 ● 16歳以上 参加料 ● 9,280円
定員 ● 22名(15名)
日程 ● 5月9・16・23・30日
6月6・13・20・27日(全8回)

卓球

基本技術習得&ゲーム 卓球の楽しさを満喫しよう!!

水 9:00 ~ 10:45

対象 ● 16歳以上 参加料 ● 7,520円
定員 ● 70名(38名)
日程 ● 5月10・17・24・31日
6月7・14・21・28日(全8回)

太極拳

太極拳の基本を取得し、健康づくりに役立ちます。

火 13:15 ~ 14:45

対象 ● 16歳以上 参加料 ● 5,280円
定員 ● 75名(36名)
日程 ● 5月9・16・23・30日
6月6・13・20・27日(全8回)

中級 9:00 ~ 10:45

技術向上を目指しながら実践的技術に磨きをかけます。

対象 ● 16歳以上 参加料 ● 9,280円
定員 ● 55名(31名)
日程 ● 5月9・16・23・30日 / 6月6・13・20・27日(全8回)

木 19:00 ~ 20:45

対象 ● 16歳以上 参加料 ● 9,280円
定員 ● 22名(15名)
日程 ● 5月11・18・25日 / 6月1・8・15・22・29日(全8回)

金 9:00 ~ 10:45

対象 ● 16歳以上 参加料 ● 7,520円
定員 ● 28名(18名)
日程 ● 5月12・19・26日 / 6月2・9・16・23・30日(全8回)

木 9:00 ~ 10:30

対象 ● 16歳以上 参加料 ● 5,280円
定員 ● 75名(36名)
日程 ● 5月11・18・25日 / 6月1・8・15・22・29日(全8回)

文化系教室

※定員の()の中は最少催行人数です。



ペン習字美文字講座

美文字に必要な筆記具の紹介やペンの持ち方からスタート。文章の60%以上が平仮名から成り立つことから、最初に「いるは～」を学ぶことで普段の字が上手に見えるようになります。

火 11:40 ~ 12:50

対象 ● 16歳以上 定員 ● 10名(9名) 参加料 ● 4,800円
日程 ● 5月9・16・23・30日 / 6月6・13・20・27日(全8回)



親子・子ども教室

【注意事項】 以下の教室は同一教室となります。いずれか1教室を選択してください。
親子リトミックパニラとイチゴ、ジュニアバドミントン⑧と⑨
※定員の()の中は最少催行人数です。

親子リトミック

リズムに乗って楽しく身体を動かしましょう!音を聞いて想像力やイメージを膨らませて集中力も養っていきます。

月 パニラ 10:00 ~ 10:50

対象 ● 1~3歳児(R2.4.2~R4.5.15生)と保護者
定員 ● 25組(19組) 参加料 ● 3,600円
日程 ● 5月15・22・29日
6月5・19・26日(全6回)

ジュニアバドミントン

はじめての子も楽しみながら、体力の向上や基本技術を習得します。

火 17:35 ~ 18:45

対象 ● 小学3~6年生
定員 ● 22名(17名) 参加料 ● 7,200円
日程 ● 5月9・16・23・30日
6月6・13・20・27日(全8回)

ジュニアバスケットボール

基礎技術はもちろん、ケガをしない体づくりや、お友達とのコミュニケーションの取り方を学んでいきます!

水 低学年 15:10 ~ 16:10
水 高学年 16:15 ~ 17:15

対象 ● 低学年 1~3年生
高学年 4~6年生
定員 ● 各20名(各12名)
参加料 ● 各6,400円
日程 ● 5月10・17・24・31日
6月7・14・21・28日(全8回)

チアダンス

チアダンスの基本を学びながら楽しく元気に踊ります!!

金 15:20 ~ 16:10

対象 ● 小学1~3年生
定員 ● 15名(8名) 参加料 ● 7,600円
日程 ● 5月12・19・26日 / 6月2・9・16・23・30日(全8回)

木 イチゴ 10:00 ~ 10:50

対象 ● 1~3歳児(R2.4.2~R4.5.15生)と保護者
定員 ● 25組(19組) 参加料 ● 4,800円
日程 ● 5月11・18・25日 / 6月1・8・15・22・29日(全8回)

木 17:35 ~ 18:45

対象 ● 小学3~6年生
定員 ● 22名(17名) 参加料 ● 7,200円
日程 ● 5月11・18・25日 / 6月1・8・15・22・29日(全8回)

NEW ジュニアテニス

軽いボールから始める屋内で行うテニス教室です。※持ち物:ラケット必須

金 16:40 ~ 17:40

対象 ● 小学4~6年生
定員 ● 12名(6名) 参加料 ● 7,600円
日程 ● 5月12・19・26日 / 6月2・9・16・23・30日(全8回)

ジュニアアイススケート

アイススケートの基本滑走からスキルアップ!体育室で思いきり滑ろう!!

水 17:35 ~ 18:45

対象 ● 小学生
定員 ● 30名(26名) 参加料 ● 8,000円
日程 ● 5月10・17・24・31日
6月7・14・21・28日(全8回)

NEW ここにこ幼児体操

体いっぱい遊んでいます。

木 15:10 ~ 16:00

対象 ● 年少(H31.4.2~R2.4.1生)
定員 ● 40名(19名) 参加料 ● 4,400円
日程 ● 5月11・18・25日 / 6月1・8・15・22・29日(全8回)

NEW ジュニア空手

楽しく体を動かしながら空手の基本を学びましょう。

土 9:30 ~ 10:30

対象 ● 小学生
定員 ● 40名(10名) 参加料 ● 6,650円
日程 ● 5月13・20・27日
6月3・10・17・24日(全7回)

NEW ジュニア空手

楽しく体を動かしながら空手の基本を学びましょう。

土 9:30 ~ 10:30

対象 ● 小学生
定員 ● 40名(10名) 参加料 ● 6,650円
日程 ● 5月13・20・27日
6月3・10・17・24日(全7回)

入門!! 体育塾

跳び箱、マットなど運動の基本を学びます。また、スポーツ選手が導入しているリズムジャンプを取り入れます。

水 17:35 ~ 18:35

対象 ● 小学1~4年生
定員 ● 40名(15名) 参加料 ● 4,400円
日程 ● 5月10・17・24・31日
6月7・14・21・28日(全8回)

健康づくり系教室

【注意事項】
以下の教室は同一教室となります。いずれか1教室を選択してください。
骨盤エクササイズ①と②、減量①と②、体力ステップアップ①と②、体幹エクササイズ①と② ※定員の()の中は最少催行人数です。



火曜いきいき健康づくり

リズム体操、筋トレ、柔軟体操などで健康づくり。

火 11:15 ~ 12:45

対象 ● 60歳以上 参加料 ● 4,400円
定員 ● 100名(27名)
日程 ● 5月9・16・23・30日
6月6・13・20・27日(全8回)

金曜はつらつ健康づくり

リズム体操、筋トレ、柔軟体操などで健康づくり。

金 9:00 ~ 10:45

対象 ● 60歳以上 参加料 ● 4,400円
定員 ● 70名(23名)
日程 ● 5月12・19・26日 / 6月2・9・16・23・30日(全8回)

NEW 体力アップ

筋力、心肺機能などの体力低下の予防、改善に最適!

水 9:30 ~ 10:45

対象 ● 40~65歳 参加料 ● 4,400円
定員 ● 35名(14名)
日程 ● 5月10・17・24・31日
6月7・14・21・28日(全8回)

転倒予防

体のバランスを保ち、転倒予防、体力改善を目指します。

水 13:00 ~ 13:50

対象 ● 60歳以上
定員 ● 20名(10名)
参加料 ● 4,400円
日程 ● 5月10・17・24・31日
6月7・14・21・28日(全8回)

美筋BODY MAKE

足腰、お尻、体幹を“ガッツリ”鍛える筋トレクラスです。

木 9:00 ~ 9:50

対象 ● 16歳以上 参加料 ● 8,800円
定員 ● 20名(6名)
日程 ● 5月11・18・25日 / 6月1・8・15・22・29日(全8回)

健康美体操

運動の日常化を目指し、女性の気になる部分も鍛えます。

木 10:40 ~ 12:00

対象 ● 16歳以上女性 参加料 ● 4,400円
定員 ● 100名(28名)
日程 ● 5月11・18・25日 / 6月1・8・15・22・29日(全8回)

NEW 背骨コンディショニング®

全身の不調を根本から改善していくプログラムです。※長めのタオルをご持参ください。

木 11:10 ~ 12:40

対象 ● 16歳以上 参加料 ● 5,680円
定員 ● 20名(10名)
日程 ● 5月11・18・25日 / 6月1・8・15・22・29日(全8回)

女性のためのボディ・ケア

骨盤底筋群を整え、姿勢や動きを改善し、美しくシェイプアップ!

土 9:00 ~ 9:50

対象 ● 20歳以上女性 参加料 ● 3,850円
定員 ● 30名(12名)
日程 ● 5月13・20・27日
6月3・10・17・24日(全7回)

骨盤エクササイズ

骨盤中心のセルフトレーニングで体の歪みを解消!

月 ① 9:00 ~ 9:50
月 ② 10:00 ~ 10:50

対象 ● 16歳以上 参加料 ● 各3,900円
定員 ● 各20名(各7名)
日程 ● 5月15・22・29日
6月5・19・26日(全6回)

減量

個人のペースに合わせた運動指導と、有酸素運動と筋トレで楽しく減量。

火 ① 9:15 ~ 10:15
火 ② 10:30 ~ 11:30

対象 ● 16歳以上 参加料 ● 各4,400円
定員 ● 各20名(各14名)
日程 ● 5月9・16・23・30日
6月6・13・20・27日(全8回)

体力ステップアップ

ウォーキング、筋トレ、柔軟体操などで体力アップ!!

木 ① 13:00 ~ 13:50
木 ② 14:00 ~ 14:50

対象 ● 65歳以上 参加料 ● 各4,400円
定員 ● 各15名(各10名)
日程 ● 5月11・18・25日 / 6月1・8・15・22・29日(全8回)

体幹エクササイズ

体幹や内側の筋肉を鍛えて若々しい身体を手に入れます。

木 ① 15:00 ~ 15:50
木 ② 16:00 ~ 16:50

対象 ● 16歳以上 参加料 ● 各4,400円
定員 ● 各15名(各7名)
日程 ● 5月11・18・25日 / 6月1・8・15・22・29日(全8回)

申込方法 募集期間：3月27日～4月10日 必着締切

- お申込み**
往復ハガキ、またはスポーツセンター備えつけの応募ハガキ(要63円切手貼付)に必要事項(右記図参照)を記入して、スポーツセンターまで郵送してください。
- 返信発送予定日**
4月14日 以降、順次お知らせいたします。
- 手続き方法**
5月1日～教室初回までにスポーツセンター窓口で直接お支払いください。その際、当選ハガキまたはインターネット当選通知を印刷したものを必ずご持参ください。
※インターネット決済の方は4月17日よりお支払いいただけます。
- 追加申込み**
5月1日10:00～定員に達していない教室については、随時募集しておりますのでお問い合わせください(先着順)。お電話または、ご来館にて受付します。

【ハガキ記入方法】スポーツセンター所定の応募ハガキをご利用の際は、63円切手をお貼りください。

往信用(おもて)	返信用(うら)
63 往信	230-0004 鶴見区元宮2-5-1 鶴見スポーツセンター 行!
記入しないでください	返信用(おもて)
切手をお貼り下さい	往信用(うら)
返信	①曜日・時間を含む 参加教室名 ②参加者名(ふりがな)・性別 ※親子教室は保護者も記入 ③生年月日・学年 ※親子教室は保護者も記入 ④郵便番号・住所 ⑤市外居住で市内に在学の方は勤務先・学校名 ⑥(つながりやすい)電話番号 ⑦過去1年間の当該希望教室の参加の有無

- 【個人情報取り扱いについて】
- 事業者の名称 公益財団法人横浜市スポーツ協会
 - 個人情報の利用目的 ご記入いただいた個人情報には、お申込みされたスポーツセンターにかかる参加当落や開催中止等の連絡、参加料管理、名簿作成、健康状態把握、過去の教室参加履歴確認、傷害保険加入、新規教室及びイベント事業のご案内のために利用します。
 - 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。
 - 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こと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。
 - 個人情報の開示等及び開示について 当協会が保有する個人情報の利用目的の通知・開示・内容の修正・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。
 - 個人情報の提供拒否した場合の取扱い 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。
 - 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

お申込み前に必ずご確認ください。

- 健康に不安のある方は、事前に医師の診断・相談をお勧めします。特に呼吸器・循環器系の疾患がある方は、専門医の診断を受けた上でお申し込みください。(妊娠されている方については、ご参加をご遠慮いただいております。)
- 自然災害等により、急遽教室が中止となる場合もございます。あらかじめご了承ください。
- 定員を超えた場合は抽選を行います。(市内在住、在勤、在学の初参加者を優先)
- 次の場合は無効となりますのでご注意ください。

「記入事項に虚偽がある場合」「必着期限を過ぎて到着した場合」「1教室につき1人2通以上の応募があった場合(ハガキ・専用応募用紙・インターネットによる同一教室の重複も含む)」
●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。ただし、健康上の理由で参加できなくなった場合はご相談ください。
●安全管理・事故防止のため、教室への参加は申込みをされた方に限ります。

インターネットからでもお申込みいただけます。 ※会員登録が必要です。ネット決済が可能に! 詳しくはコチラ▶

横浜市鶴見スポーツセンター 検索