

# ワンデーレッスン

ワンデーレッスンは当日受付 対象年齢 **16** 歳以上 参加料 **610** 円

あなたの身近な公共スポーツ施設 横浜市鶴見スポーツセンター

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	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	10月3・10・17・24・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19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。	40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。自分時間を楽しまう！	30名	第3体育室	10月4・11・18・25日 11月1・8・15・22・29日 12月6・13・20日
金	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	10月6・13・20・27日 11月10・17・24日 12月1・8・15・22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にほぐしていきます。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	10月7・14・21・28日 11月4・11・18・25日 12月2・9・16・23日
	9:00~9:50	ストレッチポール de 筋膜リリース	ストレッチポ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	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 対象年齢 **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	バレーボールタイム	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	10月14・28日 11月11・25日 12月9・23日
	19:15~20:45	フットサルタイム	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	10月7・21日 11月4・18日 12月2・16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】

- 参加の際は、必ず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おりますので、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  
※土曜早朝(祝日を除く) 90円 20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

※開館後すべての利用区分を先着で受付します。  
※各開始時刻20分よりチケットの購入ができます。  
※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時以降中学生以下のご利用は保護者同伴になります。

# 秋 10-12月開催 の定期教室 参加者募集！



健康でいたい  
そんなあなたに

申込期間

# 8月17日(木)～9月4日(月)

インターネットまたはハガキでお申込

**48**教室  
開催！

気軽に通える公共施設の鶴見スポーツセンターでは、親子・子どもから大人まで楽しめる充実の教室ラインナップをご用意しております。  
あなたの健康ライフをサポート！

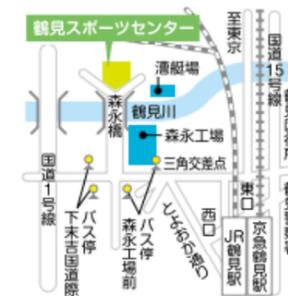
# 横浜市鶴見スポーツセンター

TEL. 045-584-5671 横浜市鶴見区元宮2-5-1

■開館時間 月～金・日祝 8:45～21:00(最終受付:20:00)  
土曜日 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 教室 検索



# 秋の定期教室 10月～12月

## 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④と⑤ ※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体を引き締め姿勢も美しく。

月 9:00～9:50 全8回

対象●16歳以上 参加料●5,760円  
定員●35名(9名)  
日程●10月16・23・30日/11月6・20・27日/12月4・18日

### 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 全12回

対象●16歳以上 参加料●7,800円  
定員●20名(7名)  
日程●10月4・11・18・25日/11月1・8・15・22・29日/12月6・13・20日

### 社交ダンス(初中級)

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 全11回

対象●16歳以上 参加料●8,800円  
定員●25名(16名)  
日程●10月5・12・19・26日/11月2・9・16・30日/12月7・14・21日

### 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 全12回

対象●16歳以上 参加料●11,280円  
定員●70名(37名)  
日程●10月4・11・18・25日/11月1・8・15・22・29日/12月6・13・20日

### 太極拳

太極拳の基本を習得し健康づくりに役立てよう!

火 13:15～14:45 全10回

対象●16歳以上 参加料●6,600円  
定員●75名(36名)  
日程●10月10・17・24・31日/11月7・14・21・28日/12月5・12日

金 9:00～10:45 全11回

対象●16歳以上 参加料●10,340円  
定員●28名(17名)  
日程●10月6・13・20・27日/11月10・17・24日/12月1・8・15・22日

木 9:00～10:30 全10回

対象●16歳以上 参加料●6,600円  
定員●75名(36名)  
日程●10月12・19・26日/11月2・9・16・30日/12月7・14・21日

### 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 ①11:00～11:50 全8回  
月 ②12:00～12:50 全8回

対象●16歳以上 参加料●各5,200円  
定員●各20名(各7名)  
日程●10月16・23・30日/11月6・20・27日/12月4・18日

### バドミントン

仲間同士楽しく基本技術習得&ゲームにチャレンジ!

金 初級 9:00～10:45 全11回

対象●16歳以上 参加料●12,760円  
定員●33名(18名)  
日程●10月6・13・20・27日/11月10・17・24日/12月1・8・15・22日

火 中級 9:00～10:45 全12回

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●13,920円  
定員●55名(30名)  
日程●10月3・10・17・24・31日/11月7・14・21・28日/12月5・12・19日

### 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 ①9:00～9:50 全12回  
水 ②10:00～10:50 全12回

対象●16歳以上 参加料●各7,800円  
定員●各20名(各7名)  
日程●10月4・11・18・25日/11月1・8・15・22・29日/12月6・13・20日

### 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 全12回

対象●16歳以上 参加料●13,920円  
定員●22名(14名)  
日程●10月3・10・17・24・31日/11月7・14・21・28日/12月5・12・19日

木 19:00～20:45 全11回

対象●16歳以上 参加料●12,760円  
定員●22名(14名)  
日程●10月5・12・19・26日/11月2・9・16・30日/12月7・14・21日

## 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、体幹エクササイズ①と② ※定員の( )の中は最少催行人数です。



### 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 全12回

対象●60歳以上 参加料●6,600円  
定員●25名(10名)  
日程●10月4・11・18・25日/11月1・8・15・22・29日/12月6・13・20日

### 体カアップ

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 全12回

対象●40歳以上 参加料●6,600円  
定員●35名(14名)  
日程●10月4・11・18・25日/11月1・8・15・22・29日/12月6・13・20日

### 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を維持しよう!

火 11:15～12:45 全12回

対象●60歳以上 参加料●6,600円  
定員●100名(27名)  
日程●10月3・10・17・24・31日/11月7・14・21・28日/12月5・12・19日

### 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を維持しよう!

金 9:00～10:30 全11回

対象●60歳以上 参加料●6,050円  
定員●70名(23名)  
日程●10月6・13・20・27日/11月10・17・24日/12月1・8・15・22日

### 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。

木 11:10～12:40 全11回

対象●16歳以上 参加料●7,810円  
定員●20名(10名)  
日程●10月5・12・19・26日/11月2・9・16・30日/12月7・14・21日

### 女性のためのボディ・ケア

骨盤底筋群を整え、女性の気になる肩こりや股関節ケアで姿勢改善

土 9:00～9:50 全12回

対象●20歳以上女性 参加料●6,600円  
定員●30名(12名)  
日程●10月7・14・21・28日/11月4・11・18・25日/12月2・9・16・23日

### 美筋BODY MAKE

足腰、お尻、体幹を"ガッツリ"鍛える筋トクラスです!

木 9:00～9:50 全11回

対象●16歳以上 参加料●12,100円  
定員●20名(6名)  
日程●10月5・12・19・26日/11月2・9・16・30日/12月7・14・21日

### 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 全11回

対象●16歳以上女性 参加料●6,050円  
定員●100名(28名)  
日程●10月5・12・19・26日/11月2・9・16・30日/12月7・14・21日

### 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 全8回  
月 ② 10:00～10:50 全8回

対象●16歳以上 参加料●各5,200円  
定員●各20名(各7名)  
日程●10月16・23・30日/11月6・20・27日/12月4・18日

### 減量

個人のペースに合わせた運動指導と有酸素運動&筋トレで楽しく減量!

火 ① 9:15～10:15 全12回  
火 ② 10:30～11:30 全12回

対象●16歳以上 参加料●各6,600円  
定員●各20名(各14名)  
日程●10月3・10・17・24・31日/11月7・14・21・28日/12月5・12・19日

### 体カステップアップ

ウォーキング、筋トレ、柔軟体操などで筋力アップ!

木 ① 13:00～13:50 全11回  
木 ② 14:00～14:50 全11回

対象●65歳以上 参加料●各6,050円  
定員●各15名(各10名)  
日程●10月5・12・19・26日/11月2・9・16・30日/12月7・14・21日

### 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しょう!

木 ① 15:00～15:50 全11回  
木 ② 16:00～16:50 全11回

対象●16歳以上 参加料●各6,050円  
定員●各15名(各7名)  
日程●10月5・12・19・26日/11月2・9・16・30日/12月7・14・21日

## 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「いろは」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 全12回

対象●16歳以上 参加料●7,200円  
定員●13名(9名)  
日程●10月3・10・17・24・31日/11月7・14・21・28日/12月5・12・19日



## 親子・子ども系教室

【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。  
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 全8回

対象●1～3歳児(R2.4.2～R4.10.16生)と保護者  
参加料●4,800円 定員●25組(19組)  
日程●10月16・23・30日/11月6・20・27日/12月4・18日

木 イチゴ 10:00～10:50 全11回

対象●1～3歳児(R2.4.2～R4.10.16生)と保護者  
参加料●6,600円 定員●25組(19組)  
日程●10月5・12・19・26日/11月2・9・16・30日/12月7・14・21日

### 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 全12回

対象●小学3～6年生  
定員●22名(16名) 参加料●10,800円  
日程●10月3・10・17・24・31日/11月7・14・21・28日/12月5・12・19日

木 17:35～18:45 全11回

対象●小学3～6年生  
定員●22名(16名) 参加料●9,900円  
日程●10月5・12・19・26日/11月2・9・16・30日/12月7・14・21日

### ジュニアバスケットボール

基本技術はもちろん、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 全12回  
水 高学年 16:15～17:15 全12回

対象●低学年 1～3年生  
高学年 4～6年生  
参加料●各9,600円  
定員●低学年 25名(12名)  
高学年 30名(17名)

日 程●10月4・11・18・25日/  
11月1・8・15・22・29日/  
12月6・13・20日

### 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 全11回

対象●小学1～3年生  
定員●15名(8名)  
参加料●10,450円  
日程●10月6・13・20・27日/11月10・17・24日/12月1・8・15・22日



### にこにこ幼児体操

体いっぱい遊んでいきます!

木 15:10～16:00 全11回

対象●年少(H31.4.2～R2.4.1生)  
定員●40名(19名) 参加料●6,050円  
日程●10月5・12・19・26日/11月2・9・16・30日/12月7・14・21日

### キッズテニス

軽いボールから始める屋内で行うテニス教室です。

金 16:40～17:40 全10回

対象●小学2～4年生  
定員●12名(6名) 参加料●9,500円  
日程●10月13・20・27日/11月10・17・24日/12月1・8・15・22日

### 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 全12回

対象●小学生  
定員●40名(10名) 参加料●11,400円  
日程●10月7・14・21・28日/11月4・11・18・25日/12月2・9・16・23日

### ジュニアインラインスケート

インライン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 全12回

対象●小学生  
定員●30名(26名) 参加料●12,000円  
日程●10月4・11・18・25日/11月1・8・15・22・29日/12月6・13・20日

### すくすく幼児体操

広い体育館で色々な用具を使い、自由に身体を動かして楽しさを体験していきます。

水 15:10～16:10 全12回

対象●年中(H30.4.2～H31.4.1生)  
定員●40名(18名) 参加料●6,600円  
日程●10月4・11・18・25日/11月1・8・15・22・29日/12月6・13・20日

### わんぱく幼児体操

身体を動かしながら楽しく運動。お友達との関わりも体験していきます。

水 16:20～17:20 全12回

対象●年長(H29.4.2～H30.4.1生)  
定員●40名(18名) 参加料●6,600円  
日程●10月4・11・18・25日/11月1・8・15・22・29日/12月6・13・20日

### 入門!!体育塾

跳び箱、マットなどの運動の基本を学びます。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 全12回

対象●小学1～4年生  
定員●40名(15名) 参加料●6,600円  
日程●10月4・11・18・25日/11月1・8・15・22・29日/12月6・13・20日

### ジュニア体操

身体を動かす楽しさを知り、仲間づくりを目指します。さらに色々な運動動作を経験していきます。

木 16:15～17:15 全11回

対象●小学1～4年生  
定員●40名(19名) 参加料●6,050円  
日程●10月5・12・19・26日/11月2・9・16・30日/12月7・14・21日

## 申込方法 申込期間:8月17日(木)～9月4日(月)必着締切

### ①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。

### ②返信発送予定日

9月11日以降、順次お知らせいたします。

### ③手続き方法

結果が届いて(9月12日)～9月25日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ご持参ください。  
※インターネット決済の方は結果発送日～お支払いいただけます。

### ④追加申込み

9月26日14:00～定員に達していない教室については、募集を開始し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。

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。  
インターネットからでもお申し込みいただけます。

【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)
230-0004 鶴見スポーツセンター 〒151-1 横浜市鶴見区元宮	記入しないでください 返信用(おもて) 往信用(うら)
63円切手 往信	切手 返信 000-0000 氏住所 参加される方の

①曜日・時間を含む参加教室名  
②参加者名(ふりがな)・性別  
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市外居住で市内在勤在学の方は勤務先・学校名  
⑥(つながらず)電話番号の過去1年の当該希望教室参加経験の有無

### 【個人情報取り扱いについて】

- 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 ご記入いただいた個人情報の取扱いについては、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。
- 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