

# 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	1月16・23・30日 2月6・20・27日 3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	1月10・17・24・31日 2月7・14・21・28日 3月6・13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	1月12・19・26日 2月2・9・16日 3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	1月13・20・27日 2月3・10・17・24日 3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	1月20日 2月3・17日 3月2・16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	1月13・27日 2月10・24日 3月9・23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。

# 定期教室体験WEEK

申し込む前にどんな教室か知りたい！！  
そんなアナタにおススメです！



**12/5(火)**まで、現在開催中の対象教室を1回体験できます！

参加される教室の1回分の参加料が必要になります。詳細は鶴見スポーツセンターのホームページでご確認ください。

# 冬の1-3月開催の定期教室 参加者募集！



この冬、  
自分史上最高の  
コンディションに。

申込期間

# 11月15日(水)~12月5日(火)

インターネットまたはハガキでお申込

**47**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！

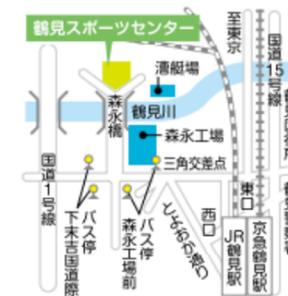
## 横浜市鶴見スポーツセンター

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



# 冬の定期教室 1月～3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●1月15・22・29日/2月5・19・26日/  
3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10回

対象●16歳以上 参加料●6,500円  
定員●20名(7名)  
日程●1月10・17・24・31日/2月7・14・  
21・28日/3月6・13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●1月11・18・25日/2月1・8・  
15・22・29日/3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10回

対象●16歳以上 参加料●9,400円  
定員●70名(37名)  
日程●1月10・17・24・31日/2月7・14・  
21・28日/3月6・13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9回

対象●16歳以上 参加料●5,940円  
定員●75名(36名)  
日程●1月16・23・30日/2月6・20・  
27日/3月5・12・19日

金 9:00～10:45 全10回

対象●16歳以上 参加料●9,400円  
定員●28名(17名)  
日程●1月12・19・26日/2月2・9・  
16日/3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●1月11・18・25日/2月1・8・22・  
29日/3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●1月15・22・29日/2月5・19・  
26日/3月4・18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10回  
水 ②10:00～10:50 全10回

対象●16歳以上 参加料●各6,500円  
定員●各20名(各7名)  
日程●1月10・17・24・31日/2月7・14・  
21・28日/3月6・13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!

対象●16歳以上 参加料●11,600円  
定員●33名(18名)  
日程●1月12・19・26日/2月2・9・  
16日/3月1・8・15・22日

火 中級 9:00～10:45 全9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●10,440円  
定員●55名(30名)  
日程●1月16・23・30日/2月6・20・  
27日/3月5・12・19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9回

対象●16歳以上 参加料●10,440円  
定員●22名(14名)  
日程●1月16・23・30日/2月6・20・  
27日/3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●1月11・18・25日/2月1・8・  
15・22・29日/3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、体カステップアップ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

「有酸素運動」・「筋コネクション」・「ストレッチ」で  
90分ゆっくり丁寧に動きます。

火 11:15～12:45 全9回

対象●60歳以上 参加料●4,950円  
定員●100名(27名)  
日程●1月16・23・30日/2月6・20・  
27日/3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  
健康を維持しましょう!

金 9:00～10:30 全10回

対象●60歳以上 参加料●5,500円  
定員●70名(23名)  
日程●1月12・19・26日/2月2・9・  
16日/3月1・8・15・22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10回

対象●40歳以上 参加料●5,500円  
定員●35名(14名)  
日程●1月10・17・24・31日/2月7・14・  
21・28日/3月6・13日

### 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 全11回

対象●16歳以上 参加料●12,100円  
定員●20名(6名)  
日程●1月11・18・25日/2月1・8・15・  
22・29日/3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●1月11・18・25日/2月1・8・15・  
22・29日/3月7・14・21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●1月11・18・25日/2月1・8・  
15・22・29日/3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11回

対象●20歳以上女性 参加料●6,050円  
定員●30名(12名)  
日程●1月13・20・27日/2月3・10・  
17・24日/3月2・9・16・23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●1月15・22・29日/2月5・19・  
26日/3月4・18日

### 減量

個人のペースに合わせた運動指導と  
有酸素運動と筋トレで楽しく減量!

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

対象●16歳以上 参加料●各4,950円  
定員●各25名(各14名)  
日程●1月16・23・30日/2月6・20・  
27日/3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●1月11・18・25日/2月1・8・  
15・22・29日/3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●1月11・18・25日/2月1・8・  
15・22・29日/3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9回

対象●16歳以上 参加料●5,400円  
定員●13名(9名)  
日程●1月16・23・30日/2月6・20・27日  
3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。  
親子リトミックピアノとイチゴ、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～R5.1.15生)と保護者  
参加料●4,800円 定員●25組(19組)  
日程●1月15・22・29日/2月5・19・  
26日/3月4・18日

木 イチゴ 10:00～10:50 全11回

対象●1～3歳児(R2.4.2～R5.1.15生)と保護者  
参加料●6,600円 定員●25組(19組)  
日程●1月11・18・25日/2月1・8・  
15・22・29日/3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9回

対象●小学3～6年生  
定員●22名(16名) 参加料●8,100円  
日程●1月16・23・30日/2月6・20・  
27日/3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●1月11・18・25日/2月1・8・  
15・22・29日/3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10回  
水 高学年 16:15～17:15 全10回

対 象●低学年 1～3年生  
高学年 4～6年生  
参加料●各8,000円  
定 員●低学年 30名(12名)  
高学年 30名(17名)

日 程●1月10・17・24・31日/  
2月7・14・21・28日/  
3月6・13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10回

対 象●小学1～3年生  
定 員●15名(8名)  
参加料●9,500円  
日 程●1月12・19・26日/  
2月2・9・16日/  
3月1・8・15・22日



### ここにこ幼児体操

広い体育館で、マットや跳び箱を使って、自由に動  
きながら体を動かす楽しさを体験していきます。

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●1月11・18・25日/2月1・8・  
15・22・29日/3月7・14・21日

### キッズテニス

軽いボール、小さめのコートから始められ、  
楽しみながら基礎を習えます。

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●1月12・19・26日/2月2・9・  
16日/3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11回

対象●小学生  
定員●40名(10名) 参加料●10,450円  
日程●1月13・20・27日/2月3・10・  
17・24日/3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10回

対象●小学生  
定員●30名(26名) 参加料●10,000円  
日程●1月10・17・24・31日/2月7・14・  
21・28日/3月6・13日

### すくすく幼児体操

広い体育館で走ったりゲームをする他、鉄棒、跳び箱、平均台、マットなど様々な道具を使ってい  
ろんな動きを習得することができます。たくさんのお友達と先生と一緒に楽しく遊びましょう!

水 15:10～16:10 全10回

対象●年中(H30.4.2～H31.4.1生)、年長(H29.4.2～H30.4.1生)  
定員●40名(18名) 参加料●5,500円  
日程●1月10・17・24・31日/2月7・14・21・28日/3月6・13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10回

対象●小学1～4年生  
定員●40名(15名) 参加料●5,500円  
日程●1月10・17・24・31日/2月7・14・  
21・28日/3月6・13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●1月11・18・25日/2月1・8・  
15・22・29日/3月7・14・21日

## 申込方法 申込期間:11月15日(水)～12月5日(火)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

12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(12月12日)～12月26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

12月18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。  
(妊娠されている方は、医師とご相談のうえ、お申し込みください。)
- 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。

切手	230-0004	返信用(うら)	記入しないで ください
往信	鶴見ス ポーツ センター 行	返信用(おもて)	返信用(うら)
	横 浜 市 鶴 見 区 元 宮 2 1 5 1 1	63円 切手	000-0000
		返信	参加 され る 方 の 氏 名 所
			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  
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、お各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こと認め  
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  
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。
- 6 個人情報をご提供頂かない場合の取扱い 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  
お問合せ窓口:総務部総務課  
電話 045-640-0011 FAX 045-640-0021

横浜市鶴見スポーツセンター 検索