春 4-6月開催 の定期教室　参加者募集！

NEW!

60歳以上対象
スマイル貯筋
体力測定を行い自分の貯筋を確認し、弱い部分を色々なエクササイズでみんなで楽しく強化していくクラスです。

16歳以上対象
ファンクショナル トレーニング
生活に即した実用的運動トレーニングです。体力のある方から自信のない方まで個人に合わせてメニューを組みます。

16歳以上対象
デトックスリンパヨガ
足元・顔周りのリンパをセルフマッサージしたあとに身体全身を満遍なくほぐし、整えるクラスです。

申込期間
2月14日(水)～3月5日(火)
インターネットまたはハガキでお申込

49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・こ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

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。
→ジュニアバドミントン㊋と㊍
※応募者が極端に少ない場合は開催を中止します。
○日程はちらし中面をご確認ください。

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。

木 10:00～10:50

対象●1～3歳児(R3.4.2～R5.4.11生)と保護者
参加料●7,200円　定員●40組

NEW! 親子でダンシング
親子で楽しくリズムに乗って踊りましょう！マッサージタイムやストレッチタイムでリフレッシュしましょう。

月 10:00～10:50

対象●1～3歳児(R3.4.2～R5.4.15生)と保護者
参加料●4,200円　定員●40組

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　参加料●10,800円

木 17:35～18:45

対象●小学3～6年生
定員●22名　参加料●10,800円

対象年齢を拡大しました

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
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●低学年 30名
高学年 30名
参加料●各9,600円

保護者の方は1回につき950円でご参加可能です

チアダンス
元気を与えるダンスと言ったらチアガール！体はもちろん、心まで明るく元気なチアガールに育てます！

金 15:30～16:20

対象●小学1～3年生
定員●15名　参加料●10,450円

NEW! K-POP
ひとりひとり向き合っていくので初心者さんやダンスが大好きな子、大歓迎！アイドルになってみませんか？

金 16:30～17:20

対象●小学1～3年生
定員●15名　参加料●10,450円

にこにこ幼児体操
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経験していきます。

木 15:10～16:00

対象●年少(R2.4.2～R3.4.1生)、年中(H31.4.2～R2.4.1生)
定員●40名　参加料●6,600円

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 17:40～18:40

対象●小学2～5年生
定員●12名　参加料●10,450円

ジュニア・親子空手
お子様だけの参加もOK！親子での参加もOK！楽しく基礎を学びましょう。

土 7:45～8:45

対象●小学生・その保護者
定員●30名　参加料●10,450円

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

対象●小学生
定員●30名　参加料●12,000円

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いろな動きを習得することができます。

水 15:10～16:10

対象●年中(H31.4.2～R2.4.1生)
定員●40名　参加料●6,600円

わんぱく幼児体操
身体を動かしながら、楽しく運動していきます。お友達との関りを経験していきます。

水 16:20～17:20

対象●年長(H30.4.2～H31.4.1生)
定員●40名　参加料●6,600円

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

対象●小学1～4年生
定員●40名　参加料●6,600円

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

対象●小学1～4年生
定員●40名　参加料●6,600円

申込方法　申込期間：2月14日(水)～3月5日(火)必着締切

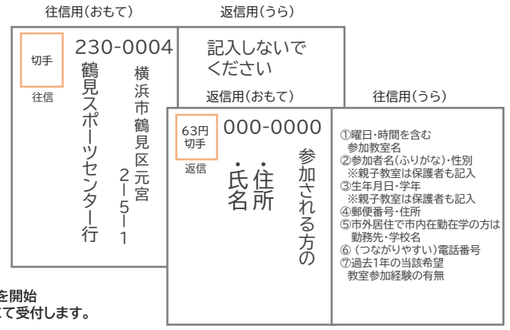
①お申込み
往復ハガキ、またはスポーツセンター備えつけの応募ハガキ(要63円切手貼付)に必要事項(右記図参照)を記入して、スポーツセンターまで郵送してください。

②返信発送予定日
3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(3月12日)～3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
3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。

【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。



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。
「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てしま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し込みいただけます。　※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 ▸▸

【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

定期教室体験WEEK
3/5(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。

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！

教室カレンダー

	月（全7回）	火（全12回）	水（全12回）	木（全12回）	金（全11回）	土（全11回）
4月	15,22	9,16,23,30	10,17,24	11,18,25	12,19,26	13,20,27
5月	20,27	7,14,21,28	1,8,15,22,29	2,9,16,23,30	10,17,24,31	11,18,25
6月	3,17,24	4,11,18,25	5,12,19,26	6,13,20,27	7,14,21,28	1,8,15,22,29

※太極拳(火)は4/30,6/25がお休み　※太極拳(木)は5/2,6/27がお休み

スポーツ・種目系教室

【注意事項】
〇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。
→ナイトバドミントン㊋と㊍、卓球㊌と㊎
※応募者が極端に少ない場合は開催を中止します。

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

対象●16歳以上　参加料●5,040円
定員●35名

NEW! やさしいフローヨガ
呼吸に合わせて自分に寄り添う時間。考える
ことよりも動くことを大切にしたクラスです。

月 11:00～11:50

対象●16歳以上　参加料●4,550円
定員●20名

NEW! デトックスリンパヨガ
足元・顔周りのリンパをセルフマッサージしたあとに
身体全身を満遍なくほぐし、整えるクラスです。

月 12:00～12:50

対象●16歳以上　参加料●4,900円
定員●20名

NEW! 初級ピラティス
普段、サボっている筋肉、結構あります。朝活で、
探していきましょう。柔軟性もつきます。

水 9:00～9:50

対象●16歳以上　参加料●7,800円
定員●20名

NEW! 中級ピラティス
探した筋肉を起こして、柔軟性も養います。
左右のバランス良くなるので、
身体の歪みが是正できます。

水 10:00～10:50

対象●16歳以上　参加料●9,000円
定員●15名

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 13:00～13:50

対象●16歳以上　参加料●7,800円
定員●30名

バドミントン
火 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●13,920円
定員●33名

金 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●12,760円
定員●33名

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●13,920円
定員●22名

木 19:00～20:45

対象●16歳以上　参加料●13,920円
定員●22名

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

対象●16歳以上　参加料●9,600円
定員●25名

卓　球
基本技術習得＆ゲームにチャレンジ！
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●11,280円
定員●70名

金 9:00～10:45

対象●16歳以上　参加料●10,340円
定員●28名

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

対象●16歳以上　参加料●6,600円
定員●75名
※4/30,6/25はお休みとなります。

木 9:00～10:30

対象●16歳以上　参加料●6,600円
定員●75名
※5/2,6/27はお休みとなります。

健康づくり系教室

【注意事項】
〇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。
→減量①と②、体力ステップアップ①と②、
※応募者が極端に少ない場合は開催を中止します。

火曜いきいき健康づくり
「有酸素運動」・「筋コンディショニング」・
「ストレッチ」で90分ゆっくり丁寧に動きます。

火 11:15～12:45

対象●60歳以上　参加料●6,600円
定員●100名

NEW! エンジョイ！体力づくり
筋トレ、柔軟体操などで健康づくりをしましょう！

金 13:00～13:50

対象●60歳以上　参加料●6,050円
定員●35名

NEW! スマイル貯筋
体力測定を行い自分の貯筋を確認し、
弱い部分を色々なエクササイズでみんなで楽しく
強化していくクラスです。

水 14:00～14:50

対象●60歳以上　参加料●7,800円
定員●15名

体力ステップアップ
ウォーキング、筋トレ
柔軟体操などで筋力アップ！

木 ① 13:00～13:50
木 ② 14:00～14:50

対象●65歳以上　参加料●6,600円
定員●15名

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　参加料●6,600円
定員●25名

金 14:00～14:50

対象●60歳以上　参加料●6,050円
定員●25名

体力アップ
筋力、心肺機能などの方体力低下の
予防、改善に最適！

水 9:30～10:45

対象●40歳以上　参加料●6,600円
定員●35名

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 10:00～10:50

対象●16歳以上　参加料●4,550円
定員●20名

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 15:00～15:50

対象●16歳以上　参加料●6,600円
定員●20名

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●13,200円
定員●20名

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●6,600円
定員●100名

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

対象●16歳以上　参加料●8,520円
定員●20名

NEW! フラ エクササイズ
初めての方でも大丈夫。Hawaiian musicに
乗って楽しくDancing♪下半身強化を！

月 9:00～9:50

対象●16歳以上　参加料●5,600円
定員●20名

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●6,600円
定員●25名

NEW! ファンクショナル トレーニング
生活に即した実用的運動トレーニングです。
体力のある方から自信のない方まで個人に
合わせてメニューを組みます。

木 16:00～16:50

対象●16歳以上　参加料●8,400円
定員●12名

文化系教室

※応募者が極端に少ない場合は開催を中止いたします。

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

対象●16歳以上　参加料●7,200円
定員●13名