

## 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④と⑤  
※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。

| ジュニアバドミントン                                                       |                                                                                          | ジュニアバスケットボール                                                      |                                                                      |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| ラケットの持ち方から始めてバドミントンの基礎を習得しましょう。<br>ラケットの無料貸し出しがあります。             |                                                                                          | 基本技術はもちろん、ケガをしない体づくりや、自ら考え、行動することができる子を目指します。                     |                                                                      |
| 【火曜クラス】                                                          | 【木曜クラス】                                                                                  | 【低学年クラス】                                                          | 【高学年クラス】                                                             |
| 火 17:35～18:45                                                    | 木 17:35～18:45                                                                            | 水 15:10～16:10                                                     | 水 16:15～17:15                                                        |
| 対象●小学3～6年生<br>定員●22名 参加料●11,770円                                 | 対象●小学3～6年生<br>定員●22名 参加料●12,840円                                                         | 対象●小学1～3年生<br>定員●40名 参加料●9,840円                                   | 対象●小学4～6年生<br>定員●40名 参加料●9,840円                                      |
| すすく幼児体操                                                          | わんぱく幼児体操                                                                                 | 入門!!体育塾                                                           | ジュニアインラインスケート                                                        |
| 色々な道具を使った遊びやサーキット運動が盛りだくさん！楽しみながら体の上手な使い方を身に付けていきます。             | 道具を使った遊びやサーキット運動で動きの基礎を定着させます。マット運動、跳び箱、鉄棒に楽しくチャレンジしてステップアップ！                            | 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。                 | 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 15:10～16:10                                                    | 水 16:20～17:20                                                                            | 水 17:35～18:35                                                     | 水 17:35～18:45                                                        |
| 対象●年中(R3.4.2～R4.4.1生)<br>年長(R2.4.2～R3.4.1生)<br>定員●30名 参加料●6,840円 | 対象●年長(R2.4.2～R3.4.1生)<br>小学1年生<br>定員●30名 参加料●6,840円                                      | 対象●小学1～4年生<br>定員●30名 参加料●6,840円                                   | 対象●小学生<br>定員●30名 参加料●12,600円                                         |
| 2次募集受付                                                           | 親子リトミック                                                                                  | にこにこ幼児体操                                                          | ジュニア体操                                                               |
| 申込期間 9月8日(火)～9月13日(日)<br>受付方法：インターネットのみ<br>対象教室：定員に達していない教室      | 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。                                     | 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。                     | 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体験していきます。                        |
| 追加受付                                                             | 木 10:00～10:50                                                                            | 木 15:10～16:00                                                     | 木 16:15～17:15                                                        |
| 期間：9月15日(火) 14:00～先着<br>受付方法：電話または来館にて                           | 対象●1～3歳児(R5.4.2～R7.10.1生)と保護者<br>定員●30組 参加料●7,440円<br>※お子様の2人目以降は1人1,440円で一緒に申し込みいただけます。 | 対象●年少(R4.4.2～R5.4.1生)、<br>年中(R3.4.2～R4.4.1生)<br>定員●30名 参加料●6,840円 | 対象●小学1～4年生<br>定員●40名 参加料●6,840円                                      |
| キッズチアダンス                                                         | K-POP                                                                                    | ジュニアテニス                                                           | ジュニア・親子空手                                                            |
| 元気を与えるダンスと言ったらチアダンサー！体はもちろん、心まで明るく元気なチアダンサーに育てます！                | 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？                                        | 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。ラケットの無料貸し出しがあります。               | 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。                                  |
| 金 15:30～16:20                                                    | 金 16:30～17:20                                                                            | 金 17:40～18:40                                                     | 土 7:45～8:45                                                          |
| 対象●小学生<br>定員●20名 参加料●11,640円                                     | 対象●小学生<br>定員●30名 参加料●11,640円                                                             | 対象●小学2～5年生<br>定員●12名 参加料●12,000円                                  | 対象●小学生・その保護者<br>定員●20名 参加料●11,640円<br>※保護者の方は一回につき500円で一緒にご参加いただけます。 |

## 申込方法 申込期間:8月11日(火祝)～9月2日(水)必着締切

### ①お申込み

往復はがきもしくはインターネットでのお申し込みとなります。

○往復はがきでのご応募  
市販の往復ハガキ、またはスポーツセンター備えつけの応募ハガキ(要85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。

○インターネットでのご応募  
スポーツセンターHPの[教室ログイン]ページから、もしくは右のQRを読み込みご応募ください。



### ②返信発送予定日

9月7日(月)以降、順次お知らせいたします。

### ③手続き方法

※9月14日(月)は休館日のため窓口でのお支払いはできません

結果が届いて9月7日(月)～9月23日(水祝)までにスポーツセンター窓口にてお支払いください。その際、当選ハガキをご持参ください。インターネットでお申し込みの方は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からお支払いいただけます。

### ④追加申込み

9月15日(火)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。
- また、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。
- ※妊娠されている方は必ずセンターにご連絡ください。
- 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)
- 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。

【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、85円切手をお貼りください。

| 往信用(おもて)                                                    | 返信用(うら)                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>85円切手</div> <div>230-0004</div> <div>鶴見スポーツセンター行</div> | <div>記入しないでください</div> <div>返信用(おもて)</div> <div>000-0000</div> <div>氏名住所</div> <div>参加される方の</div>                                                                                                                                              |
| <div>85円切手</div> <div>返信</div>                              | <div>1 曜日・時間を含む参加教室名</div> <div>2 参加者名(ふりがな)・性別</div> <div>※親子教室は保護者も記入</div> <div>3 生年月日・学年</div> <div>※親子教室は保護者も記入</div> <div>4 郵便番号・住所</div> <div>5 市外居住で市内在勤在学の方は勤務先・学校名</div> <div>6 (つながりやすい)電話番号</div> <div>7 過去1年の当該希望教室参加経験の有無</div> |

### 【個人情報の取扱いについて】

- 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。
- 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。
- 個人情報を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。
- 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

# 秋 10-12月 46教室開催の定期教室 参加者募集！

インターネットまたはハガキでのお申込み

申込期間 8月11日(火祝)～9月2日(水)

秋の  
明日の  
笑顔に  
一步が



あなたの健康ライフをサポート！

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教室を多数ご用意しております。お気軽にお立ち寄りください。

## 教室の申込みを 忘れた方へ

### 2次募集受付

申込期間 9月8日(火)～9月13日(日)

受付方法：インターネットのみ  
対象教室：定員に達していない教室

### 追加受付

期間：9月15日(火) 14:00～先着

受付方法：電話または来館にて

インターネット  
でのお申込み  
はこちら



申し込む前に  
どんな教室が知りたい方

定期教室  
体験できます！

※ご参加できない教室もございます。  
※教室一回分の参加料が必要です。

## 横浜市鶴見スポーツセンター

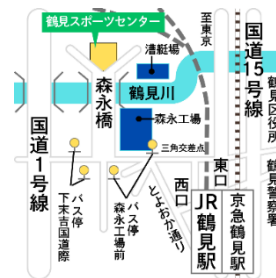
TEL. 045-584-5671

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





教室カレンダー ※休講日のある教室もございます。各教室の詳細をご確認ください。

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

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。  
→ナイトバドミントン④と⑥、卓球③と⑤、初中級ピラティス①と②  
※応募者が極端に少ない場合は開催を中止します。

|                                                                                                                                  |                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>やさしいフローヨガ</b><br>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いクラスです。<br>月 11:00～11:50<br>対象●16歳以上 参加料●4,690円 定員●20名                    | <b>デトックスリンパヨガ</b><br>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。<br>月 12:00～12:50<br>対象●16歳以上 参加料●5,040円 定員●20名  |
| <b>初中級ピラティス</b><br>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。<br>水 ① 9:00～ 9:50<br>水 ② 10:00～10:50<br>対象●16歳以上 参加料●8,040円 定員●22名 | <b>大人のバレエ&amp;ストレッチ</b><br>ゆっくりと身体をほぐし、バレエの動きを取り入れながら柔軟性と軸を整えていきましょう<br>水 13:00～13:50<br>対象●16歳以上 参加料●8,880円 定員●20名 |

|                                                               |                                                                |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>卓球教室</b><br>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！                 |                                                                |
| <b>【水曜クラス】</b><br>水 9:00～10:45<br>対象●16歳以上 参加料●11,400円 定員●70名 | <b>【金曜クラス】</b><br>金 9:00～10:45<br>対象●16歳以上 参加料● 11,400円 定員●28名 |

|                                                                |                                                                |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>ナイトバドミントン</b><br>初心者、初級者向けの教室です。バドミントンの基本の習得を目指します。         |                                                                |
| <b>【火曜クラス】</b><br>火 19:00～20:45<br>対象●16歳以上 参加料●13,640円 定員●22名 | <b>【木曜クラス】</b><br>木 19:00～20:45<br>対象●16歳以上 参加料●14,880円 定員●22名 |

|                                                                                  |                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>太 極 拳</b><br>太極拳の基本を習得し健康づくりに役立てよう！                                           |                                                                                      |
| <b>【火曜クラス】</b><br>火 13:15～14:45<br>対象●16歳以上 参加料●6,700円 定員●75名<br>※ 12月22日はお休みです。 | <b>【木曜クラス】</b><br>木 9:00～10:30<br>対象●16歳以上 参加料●6,700円 定員●75名<br>※ 10月1日と10月8日はお休みです。 |

定期教室以外にも  
当日参加型の  
「ワンデーレッスン」、「ボールタイム」  
開催しています！  
詳しい内容はHPをご覧ください



バドミントン&卓球のラケット  
レンタルあります(有料)  
ラケットの購入は講師とご相談ください



|                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>金曜バドミントン(初級&amp;中級クラス)</b><br>仲間同士楽しく<br>基本技術習得&ゲームにチャレンジ！<br>技術向上を目指します。 |
| 金 9:00～10:45<br>対象●16歳以上 参加料●14,880円 定員●33名                                  |

|                                                   |
|---------------------------------------------------|
| <b>社交ダンス(初中級)</b><br>初歩のステップから始め<br>基本的なダンス技術を習得！ |
| 木 11:20～12:30<br>対象●16歳以上 参加料●9,840円 定員●25名       |

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。  
→減量教室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。

|                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>フラ エクササイズ</b><br>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！<br>月 9:00～9:50<br>対象●16歳以上 参加料●5,740円 定員●15名 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>火曜いきいき健康づくり</b><br>「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。<br>火 11:15～12:45<br>対象●60歳以上 参加料●6,270円 定員●75名 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>美筋BODY MAKE</b><br>足腰、お尻、体幹を”ガッツリ”鍛える筋トレクラスです！<br>木 9:00～9:50<br>対象●16歳以上 参加料●13,440円 定員●20名 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>体力ステップアップ</b><br>ウォーキング、筋トレ柔軟体操などで筋力アップ！<br>木 ① 13:00～13:50<br>木 ② 14:00～14:50<br>対象●65歳以上 参加料●6,840円 定員●15名 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>エンジョイ！体力づくり</b><br>筋トレ、柔軟体操などで健康づくりをしましょう！<br>金 13:00～13:50<br>対象●60歳以上 参加料●6,840円 定員●35名 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>骨盤エクササイズ</b><br>骨盤中心のセルフトレーニングで体の歪みを解消！<br>月 10:00～10:50<br>対象●16歳以上 参加料●4,690円 定員●15名 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>体力アップ</b><br>体力低下の予防や、筋力、心肺機能の改善に最適！<br>水 9:30～10:45<br>対象●40歳以上 参加料●6,270円 定員●35名<br>※ 12月23日はお休みです。 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>健康美体操</b><br>運動の日常化を目指し、女性の気になる部分も鍛えます！<br>木 10:40～12:00<br>対象●16歳以上女性 参加料●6,270円 定員●75名<br>※ 10月1日はお休みです。 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>体幹エクササイズ</b><br>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！<br>木 15:00～15:50<br>対象●16歳以上 参加料●6,840円 定員●20名 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                |                                             |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>転倒予防</b><br>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<br>対象●60歳以上 参加料●6,270円 定員●25名<br>※ 12月23日はお休みです。 | 金 14:00～14:50<br>対象●60歳以上 参加料●6,840円 定員●25名 |

|                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>減量教室</b><br>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！<br>火 ① 9:15～10:15<br>火 ② 10:30～11:30<br>対象●16歳以上 参加料●6,270円 定員●25名 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>スマイル貯筋</b><br>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楽しく強化していくクラスです。<br>水 14:00～14:50<br>対象●60歳以上 参加料●7,370円 定員●15名<br>※ 12月23日はお休みです。 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>背骨コンディショニング®</b><br>背骨のゆがみを整え、頭痛、腰痛、ひざの痛み、首や肩の凝りなどの症状を根本から改善して運動プログラムです。<br>木 11:10～12:40<br>対象●16歳以上 参加料●8,030円 定員●20名<br>※ 10月1日はお休みです。 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ファンクショナル トレーニング</b><br>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。<br>木 16:00～16:50<br>対象●16歳以上 参加料●8,640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。



|                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ペン習字美文字講座</b><br>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。<br>火 11:40～12:50<br>対象●16歳以上 参加料●6,820円 定員●13名 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|