

参加申込方法

申込期間:2月19日(月)~3月3日(日)必着

キャプテンわん
©ゆず華・(公財)横浜市スポーツ協会



①インターネットで申込み

Q都筑スポーツセンター 検索

都筑スポーツセンターのホームページ内にある「教室ログイン」をクリックし、ログインのうえ、お申込みください。
初めての方は「利用者登録」を行って頂く必要があります。
※お申込みの際に登録していただくメールアドレスで、迷惑メール設定をされている方は「@yokohama-sports.jp」を受信できるように設定をお願いします。
インターネットでのお申込みに限り、抽選後のメール・マイページにてクレジットカードのインターネット決済が可能です。

②都筑スポーツセンター受付にて申込み《官製はがき》

官製はがきをご持参いただき、返信用として教室に参加される方の郵便番号・住所・氏名を記入してください。そのはがきと申込用紙(当スポーツセンターに置いてあります)に必要事項を記入のうえ、ご応募ください。

③郵便にて申込み《往復はがき》

下記の必要事項をご記入のうえ、ご応募ください。

往信(表)	返信(裏)	返信(表)	往信(裏)
63 224-0053 都筑スポーツセンター行 横浜市都筑区池辺町2973-1	記入しないでください	参加される方の住所・氏名	①希望教室名(1教室だけ) ②参加者氏名(フリガナ)・年齢・性別・生年月日・学年 ③郵便番号・住所 ④市外居住で市内在学在勤の方は勤務先・学校名 ⑤電話番号 ⑥過去1年間の希望教室の参加経験(有・無)

※親子の教室は、②に親と子の2名をお書きください。
小学生の方は、②に学年をお書きください。
市外居住の方は、④勤務先・学校名をお書きください。
⑤電話番号は、確実に連絡のできる番号をお書きください。

<注意事項>

- 各教室1人1通とさせていただきます。
- 1教室に複数お申込みされた場合は、1通のみを有効とします。
- 応募者多数の場合は抽選となります。なお、①同一教室に前期不参加の方②同一教室に前期参加の方の中で横浜市内在住・在勤・在学の方が優先となりますので予めご了承ください。
- 健康状態に不安のある方は、予め医師の許可を得てからお申込みください。特に呼吸器・循環器系の疾患のある方は専門医の診断を受けた上でお申込みください。
- 一度納入された参加料は**お返しできませんので、予めご了承ください。**
- ご応募後にキャンセルされる場合は、必ずご連絡いただきますようお願いいたします。
- 教室開催時間が19時以降のものに参加する中学生以下の方は、保護者の送迎が必要となります。
- お申込された方以外の体育室の入室はできません。
- 申込締切日から2週間を過ぎても返信はがきが届かない場合はご連絡ください。
- マスクの着用は個人の判断が基本となります。マスクを着用して運動される場合は、熱中症のリスクが高まるため、ご注意ください。息苦しさを感じた場合は、すぐにマスクを外し、休憩してください。
- 全ての教室において、最少催行人数に達しない場合は教室開催を中止させていただく場合がございます。予めご了承ください。

※申込み期間後、定員に空きのある教室については**3月11日より先着順で追加の申込みを受付けいたします。**なお追加の申込みはお電話もしくはご来館のみとなります。

個人情報の取扱いについて

- 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します。
- 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・内容の訂正・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「個人情報をご提供いただけない場合の取扱い」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 事務局長
お問合せ窓口:総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021



ワンデーレッスン(当日受付教室)

【参加方法】定員になり次第、締切となります。必ず受付には参加者本人が申込んでください。
・ウェア、室内シューズ、汗拭きタオル等をご持参ください。(ヨガの2教室は裸足で行います)

教室名	曜日	時間	受付開始	対象	定員	料金	開催日程		
							3月	4月	5月
ソフトエアロ	火	11:10~12:00	10:40~	15歳以上(中学生不可)	35名	600円	5,12,19	2,9,16,23,30	7,14,21,28
バスケットボールタイム		19:15~20:45	18:45~	15歳以上(中学生不可)	50名	700円			
エアロキックボクシング	水	9:00~9:50	8:45~	15歳以上(中学生不可)	35名	600円	6,13,27	3,10,17,24	1,8,15,22,29
水曜ズンバ		10:05~10:50		15歳以上(中学生不可)	35名	600円			
アフタヌーンヨガ		17:15~18:15	16:45~	15歳以上(中学生不可)	15名	600円			
金曜ズンバ	金	10:35~11:20	10:05~	15歳以上(中学生不可)	40名	600円	1,8,15,22	5,12,19,26	10,17,24,31
エアロピクスボクシング	土	11:00~11:50	10:30~	15歳以上(中学生不可)	35名	600円	2,9,16,23	6,13,20,27	11,18,25
ヒーリングヨガ		12:00~12:50		15歳以上(中学生不可)	35名	600円			

都筑スポーツセンター

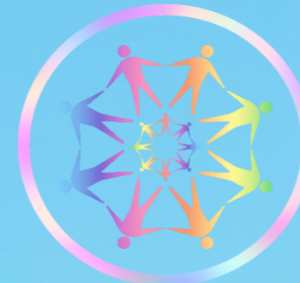
2024年4月▶5月

※2024年6月~2025年3月は天井工事に伴い休館予定です。



春 定期教室 募集案内

~大人・子ども・親子のためのスポーツ&健康づくり~



ここから広がるスポーツの輪

Instagramで各教室の様子を紹介しています!

Follow me!

Instagram @TSUZUKI_SPORTS

開催中の「冬の定期教室」に体験参加が可能です! ぜひ教室選びの参考にしてください。

定期教室 体験WEEK

対象期間 2/16fri▶2/22thu

※詳細はHPもしくは別紙チラシをご確認ください。

この春、都筑スポーツセンターで始めよう!

【申込期間】
2月19日(月)~3月3日(日)

都筑スポーツセンター

参加料 **入会金・年会費不要**

必要なのは参加料のみ! 分かりやすく、気軽に参加できる料金形態です!

Aスポーツクラブ (一例)

入会金 年会費 参加料

だから始めやすい!

横浜市都筑スポーツセンター

TEL. 045-941-2997 横浜市都筑区池辺町2973-1

- 開館時間 月~土 9:00~21:00(最終受付:20:00) 日・祝 7:30~21:00(最終受付:20:00)
- 交通案内 市営地下鉄「仲町台駅」から市営バス600系統「龍雲寺」下車徒歩約2分
市営地下鉄「仲町台駅」から市営バス318系統「都筑スポーツセンター」下車約80台 <料金>2時間300円、以降30分ごとに50円
- 休館日 第4月曜日(祝日の場合は翌日)
- 駐車場 市営地下鉄「仲町台駅」から市営バス600系統「龍雲寺」下車徒歩約2分
市営地下鉄「仲町台駅」から市営バス318系統「都筑スポーツセンター」下車約80台 <料金>2時間300円、以降30分ごとに50円
※入庫から15分以内の出庫は無料



事前受付教室 参加者募集！

4月スタート！春の定期教室

月 火 水 木 金 土 曜日

あなたのライフスタイルに合わせて教室をお選びください。

親子向け定期教室 全3教室

※対象は教室開始時の年齢です。
※双子・兄弟で参加の場合は半額料金が加算されます。

火 はいはい・よちよち 親子体操

「遊んで・学んで・繋がって」
親子でふれあい楽しみましょう！

9:30~10:30

- 対象:3か月以上~1歳6か月未満のお子さまと保護者 (R4.10.3~R6.1.2生)
- 定員:10組 ●料金:8,820円
- 開催:4月2・9・16・23・30、
- 全9回 5月7・14・21・28日

金 うきうき 親子体操

音楽や用具を使って、親子で体を動かしたり、いろいろな運動を体験します。

9:15~10:15

- 対象:1歳9か月以上~年少未満のお子さまと保護者 (R3.4.2~R4.7.5生)
- 定員:30組 ●料金:5,200円
- 開催:4月5・12・19・26、
- 全8回 5月10・17・24・31日

土 ハッピー 親子リズム

キーボード演奏に合わせて、親子で楽しく体を動かします。

9:30~10:30

- 対象:1歳6か月以上~未就学児のお子さまと保護者 (H30.4.2~R4.10.6生)
- 定員:30組 ●料金:6,860円
- 開催:4月6・13・20・27、
- 全7回 5月11・18・25日

子ども向け定期教室 全10教室

※対象は令和6年4月時点での学年となります。

火 苦手種目にチャレンジ

楽しみながら苦手な運動を克服しよう！

17:00~18:00

- 対象拡大 ●対象:小学1~6年生
- 定員:30名 ●料金:4,320円
- 開催:4月9・16・23・30、
- 全8回 5月7・14・21・28日

火 かけっこ教室

楽しみながらかけっこの基礎を学びます。

18:15~19:00

- 対象:小学1~6年生
- 定員:30名 ●料金:4,500円
- 開催:4月2・9・16・23・30、
- 全9回 5月7・14・21・28日

火 ジュニアユースバドミントン

バドミントンを基礎から学びます。

19:10~20:40

- 対象:小学5年~高校3年生
- 定員:30名 ●料金:8,120円
- 開催:4月2・9・16・23、
- 全7回 5月14・21・28日

水 幼児体操ひまわり

集団のルールを学びながら、楽しく体を動かします。

15:00~16:10

- 対象:年少~年長
- 定員:30名 ●料金:5,850円
- 開催:4月3・10・17・24、
- 全9回 5月1・8・15・22・29日

水 ジュニアバドミントン

小学生を対象にバドミントンを基礎から学びます。

17:00~18:15

- 対象:小学1~6年生
- 定員:54名 ●料金:10,260円
- 開催:4月3・10・17・24、
- 全9回 5月1・8・15・22・29日

金 キッズチアダンス

楽しくチアダンスを踊ることで心と体の成長を育みます。

15:00~16:00

- 対象:年少~年長
- 定員:30名 ●料金:6,960円
- 開催:4月5・12・19・26、
- 全8回 5月10・17・24・31日

金 こどもバレエ♪ジャスミン

バレエを通じて、表現力と創造力を養います。

【ジャスミン】16:15~17:15

- 対象:【ジャスミン】年少~小学1年生
- 定員(ジャスミン/シンデレラ共通):各30名
- 料金(ジャスミン/シンデレラ共通):各6,960円
- 開催(ジャスミン/シンデレラ共通):4月5・12・19・26、5月10・17・24・31日

金 こどもバレエ♪シンデレラ

【シンデレラ】17:30~18:30

【シンデレラ】小学2~6年生

土 Jr.ヒップホップ【ベーシック】

音楽に合わせて身体を動かし、リズム感を養います。
【ベーシック】初心者や初級者を対象とした入門クラスです。基本ステップから学びます。
【レベルアップ】基本ステップができて、更にレベルアップを目指すお子さま向けのクラスです。

【ベーシック】9:00~9:50

- 対象(ベーシック/レベルアップ共通):小学1~6年生
- 定員(ベーシック/レベルアップ共通):各30名
- 料金(ベーシック/レベルアップ共通):各4,500円
- 開催(ベーシック/レベルアップ共通):4月6・13・20・27、5月11・18・25日

土 Jr.ヒップホップ【レベルアップ】

振付の基礎から学び、フラを楽しみましょう。

【レベルアップ】10:00~10:50

- 対象:15歳以上 ●定員:35名 ●料金:7,840円
- 開催:4月5・12・19・26、
- 全8回 5月10・17・24・31日

大人向け定期教室 全31教室

※中学生の参加は不可となります。

■スポーツ種目系

月 月曜・木曜卓球モーニング

卓球を満喫したい方におすすめ！ 週2回開催

9:00~10:45

- 対象:15歳以上
- 定員:24名 ●料金:12,220円
- 開催:4月4・8・11・15・18・25、
- 全13回 5月2・9・13・16・20・23・30日

火 火曜卓球モーニング

レベルにあった指導でゲームを楽しみましょう！

9:00~10:45

- 対象:15歳以上
- 定員:36名 ●料金:8,460円
- 開催:4月2・9・16・23・30、
- 全9回 5月7・14・21・28日

木 木曜卓球モーニング

レベルにあった指導でゲームを楽しみましょう！

9:00~10:45

- 対象:15歳以上
- 定員:36名 ●料金:8,460円
- 開催:4月4・11・18・25、
- 全9回 5月2・9・16・23・30日

■エクササイズ系/ダンス系/健康づくり系

火 コアトレ

インナーマッスルを鍛えて肩こりや腰痛の予防に！

時間変更 11:10~12:10

- 対象:15歳以上 ●定員:15名 ●料金:7,200円
- 開催:4月2・9・16・23・30、
- 全9回 5月7・14・21・28日

水 エアロ&ウォーク

エアロビクスやウォーキングやでしなやかな体に！

10:35~11:35

- 対象:15歳以上 ●定員:50名 ●料金:4,860円
- 開催:4月3・10・17・24、
- 全9回 5月1・8・15・22・29日

木 木曜ピラティス

基礎的な動きから応用的な動きまで行います！

9:20~10:20

- 対象:15歳以上 ●定員:45名 ●料金:5,850円
- 開催:4月4・11・18・25、
- 全9回 5月2・9・16・23・30日

金 モーニングヨガ

朝イチのヨガで気持ちのいい1日を！

9:00~10:00

- 対象:15歳以上 ●定員:15名 ●料金:6,560円
- 開催:4月5・12・19・26、
- 全8回 5月10・17・24・31日

金 骨盤底筋エクササイズ

骨盤の底にある内臓を支える筋肉を鍛えます。

12:10~13:00

- 対象:15歳以上の女性 ●定員:15名 ●料金:6,080円
- 開催:4月5・12・19・26、
- 全8回 5月10・17・24・31日

火 バリーダンス

初めての方大歓迎！バリーダンスを楽しみます。

12:15~13:15

- 対象:15歳以上 ●定員:25名 ●料金:8,820円
- 開催:4月2・9・16・23・30、
- 全9回 5月7・14・21・28日

金 フラダンス

振付の基礎から学び、フラを楽しみましょう。

13:00~14:00

- 対象:15歳以上 ●定員:35名 ●料金:7,840円
- 開催:4月5・12・19・26、
- 全8回 5月10・17・24・31日

木 太極拳

太極拳の技術を習得する「気」の健康法。

13:25~14:45

- 対象:15歳以上 ●定員:50名 ●料金:5,280円
- 開催:4月4・11・18・25、5月9・16・23・30日

火 火曜バドミントン(中級)

基本ストロークが分かる方のレベルアップ教室です。
※初心者の場合は初級教室へ。

9:00~10:45

- 対象:15歳以上
- 定員:30名 ●料金:10,440円
- 開催:4月2・9・16・23・30、
- 全9回 5月7・14・21・28日

金 金曜バドミントン(中級)

基本ストロークが分かる方のレベルアップ教室です。
※初心者の場合は初級教室へ。

9:00~10:45

- 対象:15歳以上
- 定員:22名 ●料金:9,280円
- 開催:4月5・12・19・26、
- 全8回 5月10・17・24・31日

金 金曜バドミントン(初級)

初心者から初級者まで歓迎の教室です。

9:00~10:45

- 対象:15歳以上
- 定員:44名 ●料金:9,280円
- 開催:4月5・12・19・26、
- 全8回 5月10・17・24・31日

火 ピラティス&リラククス

ゆがみのない体を作りましょう！

13:30~14:30

- 対象:15歳以上 ●定員:15名 ●料金:4,860円
- 開催:4月2・9・16・23・30、
- 全9回 5月7・14・21・28日

水 動きのトレーニングとストレッチ

体幹強化、怪我の予防などに効果があります。

11:50~12:40

- 対象:15歳以上 ●定員:50名 ●料金:4,860円
- 開催:4月3・10・17・24、
- 全9回 5月1・8・15・22・29日

木 ヨガ

ストレッチ効果のあるヨガで心身の健康づくりを！

10:45~11:45

- 対象:15歳以上 ●定員:50名 ●料金:5,200円
- 開催:4月4・11・18・25、
- 全8回 5月9・16・23・30日

金 肩まわりコンディショニング

肩こりや肩の痛みの予防に有効的です。

11:10~12:00

- 対象:15歳以上 ●定員:15名 ●料金:6,080円
- 開催:4月5・12・19・26、
- 全8回 5月10・17・24・31日

金 筋膜リリース&骨盤調整

筋膜リリースと骨盤調整で身体を整えます。

12:40~13:40

- 対象:15歳以上の女性 ●定員:50名 ●料金:5,200円
- 開催:4月5・12・19・26、
- 全8回 5月10・17・24・31日

水 フラメンコ

姿勢よく、美しく、楽しく踊りましょう！

12:00~12:50

- 対象:15歳以上 ●定員:15名 ●料金:8,820円
- 開催:4月3・10・17・24、
- 全9回 5月1・8・15・22・29日

火 らくらくトレーニング&ストレッチ

筋力維持・向上を目的に体を動かしましょう。

13:30~14:30

- 対象:50歳以上 ●定員:35名 ●料金:4,860円
- 開催:4月2・9・16・23・30、
- 全9回 5月7・14・21・28日



水 水曜バドミントンナイト

会社帰りでも楽しめる！
夜のバドミントン初心者・初級者向け教室です。

19:00~20:45

- 対象:15歳以上
- 定員:50名 ●料金:8,120円
- 開催:4月3・10・17・24、
- 全7回 5月15・22・29日

金 金曜バドミントンナイト

会社帰りでも楽しめる！
夜のバドミントン経験者向け教室です。
※初心者の場合は水曜バドミントンナイトへ。

19:00~20:45

- 対象:15歳以上
- 定員:50名 ●料金:9,280円
- 開催:4月5・12・19・26、
- 全8回 5月10・17・24・31日

水 陰陽ヨガ

陰の動きと陽の動きを繋げて自律神経を整えます。

9:15~10:15

- 対象:15歳以上 ●定員:50名 ●料金:5,850円
- 開催:4月3・10・17・24、
- 全9回 5月1・8・15・22・29日

水 パワーヴィンヤサヨガ

呼吸とポーズを同調させ力強くフローするヨガです。

11:20~12:20

- 対象:15歳以上 ●定員:25名 ●料金:6,750円
- 開催:4月3・10・17・24、
- 全9回 5月1・8・15・22・29日

木 フローヨガ50

筋トレとストレッチのヨガで心身を引き締めます！

12:00~12:50

- 対象:15歳以上 ●定員:50名 ●料金:5,310円
- 開催:4月4・11・18・25、
- 全9回 5月2・9・16・23・30日

金 代謝UPピラティス

ピラティスでほくして、鍛えて、整えていきます。

11:30~12:30

- 対象:15歳以上 ●定員:50名 ●料金:5,200円
- 開催:4月5・12・19・26、
- 全8回 5月10・17・24・31日

金 美尻・美脚エクササイズ

美尻・美脚を目指したエクササイズを行います。

13:10~14:00

- 対象:15歳以上の女性 ●定員:15名 ●料金:6,080円
- 開催:4月5・12・19・26、
- 全8回 5月10・17・24・31日

木 おとなからはじめるバレエ

初めての方大歓迎！気軽にバレエを楽しみます！

11:20~12:35

- 対象:15歳以上の女性 ●定員:20名 ●料金:9,900円
- 開催:4月4・11・18・25、
- 全9回 5月2・9・16・23・30日

水 いきいき健康体操

楽しみながら健康維持・増進を図ります。

13:30~14:30

- 対象:50歳以上 ●定員:40名 ●料金:4,860円
- 開催:4月3・10・17・24、
- 全9回 5月1・8・15・22・29日

金 腰痛予防トレーニング&ストレッチ

専門の指導員による腰痛予防のための運動です。

13:50~14:50

- 対象:15歳以上 ●定員:50名 ●料金:4,320円
- 開催:4月5・12・19・26、5月10・17・24・31日

Instagramで各教室の様子を紹介しています！

