

定期教室参加申込方法

Registration

① インターネット申込

二次元コードを読み取り、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」を行っていただく必要があります。
※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」を受信できるよう設定をお願いします。



かんたん申込み

申込期間

11/24(月祝)
～
12/7(日)

② 受付窓口申込《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。

85円 切手	往信 表	返信 裏
〒224-0053 横浜市都筑区 池辺町2973-1 都筑スポーツセンター 行		記入しないでください
85円 切手	返信 表	往信 裏
参加される方の 郵便番号・ 住所・氏名		①参加希望教室名(曜日も明記) ②参加者 (親子教室の場合は保護者と お子様の氏名(フリガナ)・ 性別 ③生年月日・年齢・学年 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号 (確実に連絡のできる番号) ⑥市外在住の方で市内在勤・ 在学の場合は、勤務先または 学校名 ⑦過去1年間の希望教室の 参加経験(有・無)

・親子教室の場合は、②に親と子の2名分をお書きください。
・小学生の方は、③に学年をお書きください。
・電話番号⑤は、確実に連絡のできる番号をお書きください。
・市外在住の方は、⑥勤務先・学校名をお書きください。

③ 郵便申込《往復はがき》

右記の必要事項をご記入のうえ、ご応募ください。

<注意事項> Notes

- 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、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ください。
- 妊娠中の方の教室参加については、施設へお問い合わせください。
- 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。
- 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。
- 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、定員に空きのある場合には12月10日(水)8:45より電話にて先着順で追加申込みを行います。

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

予約不要

ワンデーレッスン(当日受付教室)

★会場表記
1体・・・第1体育室
3体・・・第3体育室

One day lesson

教室名	曜日	時間	受付開始	対象	定員	料金	会場	開催日程		
								1月	2月	3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	650円	3体	6,13,20,27	3,10,17	3,10,17,24
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	650円	3体	7,14,21,28	4,18	4,11,18,25
水曜ズンバ	水	10:05～10:50	8:45～	15歳以上 (中学生不可)	35名	650円	3体	7,14,21,28	4,18	4,11,18,25
バスケットボールタイム	木	19:15～20:45	18:45～	15歳以上 (中学生不可)	50名	700円	1体	8,15,22,29	5,12,19,26	5,12,19,26
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	650円	3体	10,17,24,31	7,14,21	7,14,21,28
ヒーリングヨガ	土	12:00～12:50	10:30～	15歳以上 (中学生不可)	35名	650円	3体	10,17,24,31	7,14,21	7,14,21,28

裸足

【参加方法】

- ・先着受付。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お申込みください。
- ・ウェア、室内シューズ、汗拭きタオル等をご持参ください。
- (ヒーリングヨガは裸足で行います)



ワンデー
レッスン

水曜ズンバ
水曜日15歳以上(中学生不可)



Instagram

教室の様子は
こちらから



X



先着
定員制
エアロピクスボクシング
土曜日15歳以上(中学生不可)

Check our site.



Tsuzuki Sports Center

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 8:45～21:00(最終受付:20:00)

日・祝 7:20～21:00(最終受付:20:00)

■休館日 毎月第4月曜日(当該日が祝日の場合は翌日)、年末年始

横浜市都筑スポーツセンター 教室 検索



Tsuzuki Sports Center

都筑スポーツセンター

冬
winter
2026

2026年1月・3月開催

冬の定期教室募集

【申込期間】11/24(月祝)～12/7(日)

11/26(水)～12/2(火)

定期教室 おためし体験会 開催決定!

詳細は、ホームページをご覧ください!

11/28(金)開催

テーマパークダンス&バレエ♪ 体験レッスン

♪ 16:15～17:15 ジャズミン 年少～小学1年生対象

♪ 17:30～18:30 シンデレラ 小学2～6年生対象

定員: 各30名 参加料金: 700円/回



習慣づける

トレーニング室

一般(高校生以上) 3時間:300円

中学生以下 3時間:100円(生徒手帳・学生証提示)

笑顔になる

Lessons

大人向け定期教室

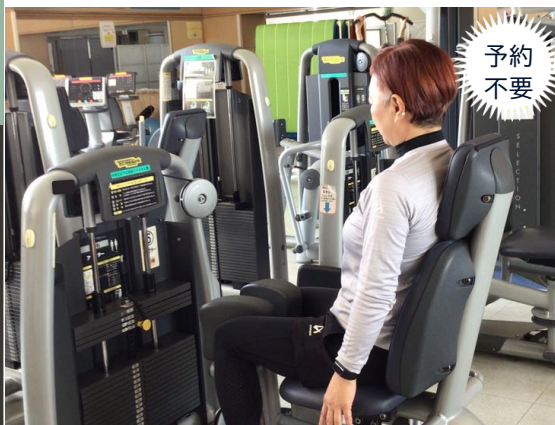
親子・子ども向け定期教室

車で寄れる

Paid parking

有料駐車場

2時間 300円(以降30分ごとに50円)



予約
不要



初心者
歓迎

はいはい・よちよち親子体操(火)



約
80台

※状況により
駐車できない場合がございます。

かんたん申込み
事前受付募集



教室申込

定期教室

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

★会場表記
1体・・・第1体育室
2体・・・第2体育室
3体・・・第3体育室
研・・・研修室

※大人向け教室は中学生不可となります。

大人向け教室

【エクササイズ系】

火

コアトレ

研

インナーマッスルを鍛えて肩こりや腰痛の予防に

11:10～12:10 ●料金:9,020円
15歳以上対象 定員:15名 全11回
開催 1月6・13・20・27、2月3・10・17、
3月3・10・17・24日

水

エアロ&リラックス

2体

エアロビクスで気持ちよく汗を流しましょう！

11:30～12:30 ●料金:6,160円
15歳以上対象 定員:50名 全11回
開催 1月7・14・21・28、2月4・18・25、
3月4・11・18・25日

木

ヨガ

2体

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 ●料金8,040円
15歳以上対象 定員:50名 全12回
開催 1月8・15・22・29、2月5・12・19・26、
3月5・12・19・26日

金

ゆるっとピラティス

2体

心地よく、ゆるっとピラティスを始めましょう

10:30～11:20 ●料金:6,700円
15歳以上対象 定員:40名 全10回
開催 1月9・16・23・30、2月6・13・
20・27、3月13・27日

金

骨盤底筋エクササイズ

研

骨盤の底にある内臓を支える筋肉を鍛えます

12:10～13:00 ●料金:7,800円
15歳以上の女性対象 定員:15名 全10回
開催 1月9・16・23・30、2月6・13・
20・27、3月6・13日

【ダンス系/健康づくり系】

火

ベリーダンス

3体

初めての方大歓迎！ベリーダンスを楽しみます

12:15～13:15 ●料金:11,000円
15歳以上対象 定員:25名 全11回
開催 1月6・13・20・27、2月3・10・17、
3月3・10・17・24日

金

フラダンス

3体

振付の基礎から学び、フラを楽しみましょう

13:00～14:00 ●料金:9,000円
15歳以上対象 定員:35名 全9回
開催 1月9・16・23・30、2月6・13・20、
3月6・27日

木

太極拳

1体

太極拳の技術を習得する「気」の健康法

13:25～14:45 ●料金:6,700円
15歳以上対象 定員:50名 全10回
開催 1月8・15・22・29、2月5・12・
19・26、3月5・12日

火

ピラティス&リラックス

研

ゆがみのない体を作りましょう！

13:30～14:30 ●料金:6,160円
15歳以上対象 定員:15名 全11回
開催 1月6・13・20・27、2月3・10・17、
3月3・10・17・24日

水

パワーヴィンヤサヨガ

3体

呼吸とポーズを同調させ力強くフローしましょう

11:20～12:20 ●料金:6,930円
15歳以上対象 定員:25名 全9回
開催 1月14・21・28、2月4・18、
3月4・11・18・25日

木

フローヨガ50

2体

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 ●料金:7,320円
15歳以上対象 定員:50名 全12回
開催 1月8・15・22・29、2月5・12・19・26、
3月5・12・19・26日

金

肩まわりコンディショニング

研

肩こりや肩の痛みの予防に有効です

11:10～12:00 ●料金:7,800円
15歳以上対象 定員:15名 全10回
開催 1月9・16・23・30、2月6・13・
20・27、3月6・13日

金

筋膜リリース&骨盤調整

2体

筋膜リリースと骨盤調整で身体を整えます

12:40～13:40 ●料金:7,370円
15歳以上対象 定員:50名 全11回
開催 1月9・16・23・30、2月6・13・
20・27、3月6・13・27日

水

フラメンコ

研

姿勢よく、美しく、楽しく踊りましょう！

12:00～12:50 ●料金:11,000円
15歳以上対象 定員:15名 全11回
開催 1月7・14・21・28、2月4・18・25、
3月4・11・18・25日

火

らくらくトレーニング&ストレッチ

3体

筋力維持・向上を目指しましょう

13:30～14:30 ●料金:6,160円
50歳以上対象 定員:35名 全11回
開催 1月6・13・20・27、2月3・10・17、
3月3・10・17・24日

金

腰痛予防トレーニング&ストレッチ

2体

腰痛予防のための運動です

13:50～14:50 ●料金:6,160円
15歳以上対象 定員:50名 全11回
開催 1月9・16・23・30、2月6・13・
20・27、3月6・13・27日

水

ゆるっとヨガ

2体

体が硬くても大丈夫！ゆるっとヨガを始めましょう

9:00～10:00 ●料金:7,370円
15歳以上対象 定員:50名 全11回
開催 1月7・14・21・28、2月4・18・25、
3月4・11・18・25日

木

木曜ピラティス

2体

基礎的な動きから応用的な動きまで行います！

9:20～10:20 ●料金:7,370円
15歳以上対象 定員:45名 全11回
開催 1月15・22・29、2月5・12・19・26、
3月5・12・19・26日

金

モーニングヨガ

研

朝イチのヨガで気持ちのいい1日を！

9:00～10:00 ●料金:8,400円
15歳以上対象 定員:15名 全10回
開催 1月9・16・23・30、2月6・13・
20・27、3月13・27日

金

代謝UPピラティス

2体

ピラティスでほぐして、鍛えて、整えていきます

11:30～12:30 ●料金:7,370円
15歳以上対象 定員:50名 全11回
開催 1月9・16・23・30、2月6・13・
20・27、3月6・13・27日

金

美尻・美脚エクササイズ

研

美尻・美脚を目指したエクササイズを行います

13:10～14:00 ●料金:7,800円
15歳以上の女性対象 定員:15名 全10回
開催 1月9・16・23・30、2月6・13・
20・27、3月6・13日

木

おとなからはじめるバレエ

3体

初心者歓迎！バレエを楽しみます

11:20～12:35 ●料金:12,320円
15歳以上の女性対象 定員:20名 全11回
開催 1月8・15・22・29、2月5・12・19、
3月5・12・19・26日

水

いきいき運動&ストレッチ

2体

楽しく健康維持・増進を図ります

10:15～11:15 ●料金:6,160円
40歳以上対象 定員:40名 全11回
開催 1月7・14・21・28、2月4・18・25、
3月4・11・18・25日



【スポーツ種目系】

月

木月曜・木曜卓球モーニング

1体

卓球を満喫したい方におすすめ！週2開催。下線は月曜

9:00～10:45 ●料金:18,050円
15歳以上対象 定員:24名 全19回
開催 1月8・15・19・22・29、2月2・5・9・12・16・
19・26、3月2・5・9・12・16・19・26日

火

火曜卓球モーニング

1体

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 ●料金:10,450円
15歳以上対象 定員:36名 全11回
開催 1月6・13・20・27、2月3・10・17、
3月3・10・17・24日

木

木曜卓球モーニング

1体

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 ●料金:11,400円
15歳以上対象 定員:36名 全12回
開催 1月8・15・22・29、2月5・12・19・26、
3月5・12・19・26日

火

はいはい・よちよち 親子体操

研

親子のふれあいを楽しみましょう！

9:30～10:30 ●料金:10,000円
3か月～1歳6か月のお子さま
(2024.7.1～2025.10.1生)と保護者対象
定員:10組 全10回
開催 1月6・13・20・27、2月3・10・17、
3月3・10・17日

火

わんぱくスポーツ

2体

集団のルールを学び、楽しく体を動かします

15:15～16:15 ●料金:7,370円
年少～年中対象 定員:30名 全11回
開催 1月6・13・20・27、2月3・10・17、
3月3・10・17・24日

火

ジュニアユースバドミントン

2体

バドミントンを基礎から学びます

19:10～20:40 ●料金:11,700円
小学5年～高校3年生対象 定員:30名 全10回
開催 1月6・13・20・27、2月3・10、
3月3・10・17・24日

金

テーマパークダンス&バレエ♪ジャスミン

3体

楽しく踊ることで心と体の成長を育みます

16:15～17:15 ●料金:8,900円
年少～小学1年生対象 定員:30名 全10回
開催 1月9・16・23・30、2月6・13・20、
3月6・13・27日

土

Jr.ヒップホップ【ベーシック】

3体

初心者や初級者を対象とした入門クラスです

9:00～9:50 ●料金:7,370円
小学1～6年生対象 定員:30名 全11回
開催 1月10・17・24・31、2月7・14・21、
3月7・14・21・28日

大人向け教室

※重複応募不可

火

火曜バドミントン(中級)

2体

基礎打ちができる方対象。初心者は初級へ。

9:00～10:45 ●料金:12,870円
15歳以上対象 定員:30名 全11回
開催 1月6・13・20・27、2月3・10・17、
3月3・10・17・24日

金

金曜バドミントン(中級)

1体

基礎打ちができる方対象。初心者は初級へ。

9:00～10:45 ●料金:12,870円
15歳以上対象 定員:22名 全11回
開催 1月9・16・23・30、2月6・13・
20・27、3月6・13・27日

金

金曜バドミントン(初級)

1体

初心者から初級者まで歓迎の教室です

9:00～10:45 ●料金:12,870円
15歳以上対象 定員:44名 全11回
開催 1月9・16・23・30、2月6・13・
20・27、3月6・13・27日

親子向け教室

金

うきうき親子体操

2体

親子で体を動かして様々な運動を体験します！

9:15～10:15 ●料金:6,700円
1歳9か月～年少未満のお子さま
(2022.4.2～2024.4.1生)と保護者対象
定員:30組 全10回
開催 1月9・16・23・30、2月6・13・
20・27、3月6・13日

子ども向け教室

火

苦手種目にチャレンジ

2体

楽しさ優先！自信を育む運動教室！

16:45～17:45 ●料金:6,160円
小学1～6年生対象 定員:30名 全11回
開催 1月6・13・20・27、2月3・10・17、
3月3・10・17・24日

水

ジュニアバドミントン

1体

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 ●料金:12,650円
小学1～6年生対象 定員:54名 全11回
開催 1月7・14・21・28、2月4・18・25、
3月4・11・18・25日

金

テーマパークダンス&バレエ♪シンデレラ

3体

バレエを通じて、表現力と想像力を養います

17:30～18:30 ●料金:8,900円
小学2～6年生対象 定員:30名 全10回
開催 1月9・16・23・30、2月6・13・20、
3月6・13・27日

土

Jr.ヒップホップ【レベルアップ】

3体

基本ステップができる経験者向けのクラスです

10:00～10:50 ●料金:7,370円
小学1～6年生対象 定員:30名 全11回
開催 1月10・17・24・31、2月7・14・21、
3月7・14・21・28日

※大人向け教室は中学生不可となります。

水

水曜バドミントンナイト

1体

初心者・初級者向けのナイト教室。

19:00～20:45 ●料金:9,360円
15歳以上対象 定員:30名 全8回
開催 1月7・14・28、2月4・25、
3月4・11・25日

金

金曜バドミントンナイト

1体

経験者向けのナイト教室。初級者は水パドナイトへ。

19:00～20:45 ●料金:12,870円
15歳以上対象 定員:50名 全11回
開催 1月9・16・23・30、2月6・13・
20・27、3月6・13・27日



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

土

ハッピー親子リズム

2体

キーボード演奏に合わせて、体を動かします！

9:30～10:30 ●料金:12,000円
1歳6か月～未就学児のお子さま
(2019.4.2～2024.7.1生)と保護者対象
定員:30組 全12回
開催 1月10・17・24・31、2月7・14・
21・28、3月7・14・21・28日

火

かけっこ教室

2体

楽しみながらかけっこの基礎を学びます

18:00～18:45 ●料金:5,720円
小学1～6年生対象 定員:30名 全11回
開催 1月6・13・20・27、2月3・10・17、
3月3・10・17・24日

※重複応募不可

土

横浜ビー・コルセアーズ
バスケットボール①

1体

横浜ビー・コルセアーズ所属のコーチによる
集中バスケットボールスクールです！

9:00～9:50 ●料金:19,800円
小学3～6年生対象 定員:40名 全12回
開催 1月10・17・24・31、2月7・14・
21・28、3月7・14・21・28日

土

横浜ビー・コルセアーズ
バスケットボール②

1体

横浜ビー・コルセアーズ所属のコーチによる
集中バスケットボールスクールです！

10:00～10:50 ●料金:19,800円
小学3～6年生対象 定員:40名 全12回
開催 1月10・17・24・31、2月7・14・
21・28、3月7・14・21・28日