

# 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

3/1 (日)

3/15 (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 〒224-0053 横浜市都筑区 池辺町2973-1 都筑スポーツセンター行	返信裏 記入しないでください	85円切手	返信表 参加される方の 郵便番号・ 住所・氏名	往信裏 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みください。
- 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3月20日(金・祝)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「個人情報を提供しただけの場合の取扱い」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



Instagram



X

先着  
定員制

エアロキックボクシング  
水曜日15歳以上(中学生不可)

教室の様子は  
こちらから



ワンデー  
レッスン  
ヒーリングヨガ  
土曜日15歳以上(中学生不可)

## 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		
								4月	5月	6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	7,14,21,28	12,19,26	2,9,16,23,30
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	8,15,22,	13,20,27	3,10,17,24
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	8,15,22,	13,20,27	3,10,17,24
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	9,16,23,30	7,14,21,28	4,11,18,25
エアロピクボクシング	土	11:00~11:50	10:30~	15歳以上 (中学生不可)	35名	650円	3体	11,18,25	2,9,16,23,30	6,13,20,27
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	11,18,25	2,9,16,23,30	6,13,20,27

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)

Check our site.



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



春  
Spring  
2026

Tsuzuki Sports Center

# 都筑スポーツセンター

一緒にありがとう！祝20周年

開館20周年記念イベント  
3/20(金・祝)、3/21(土)

詳細は、ホームページをご覧ください！

2026年4月・6月開催

春の定期教室募集

【申込期間】3/1(日)~3/15(日)

4月からピククルボール教室として  
水曜13:15~14:45に開催決定！

ピククルボール体験教室風景

3/3(火)~3/7(土)

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！

有料駐車場 約80台  
2時間 300円(以降30分ごとに50円)

体力維持&健康増進

Gym

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)

身体にいいことスタート

Lessons for adults

大人向け定期教室  
30教室

広がる可能性無限大

Lessons for children

親子・子ども向け定期教室  
14教室



予約  
不要



フラメンコ(水)

初心者  
歓迎



ハッピー親子リズム(土)

好き!  
が満載

かんたん申込み



教室申込

4月スタート！ 事前受付募集

# 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

※大人向け教室は中学生不可となります。

【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 4月7・21・28、5月12・19・26、  
6月2・9・16・23・30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:6,700円  
15歳以上対象 定員:50名 全10回  
開催 4月8・15・22、5月13・20・27、  
6月3・10・17・24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:8,040円  
15歳以上対象 定員:45名 全12回  
開催 4月9・16・23・30、5月7・14・  
21・28、6月4・11・18・25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:10,080円  
15歳以上対象 定員:15名 全12回  
開催 4月10・17・24、5月1・8・15・  
22・29、6月5・12・19・26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:8,040円  
15歳以上対象 定員:50名 全12回  
開催 4月10・17・24、5月1・8・15・  
22・29、6月5・12・19・26日

【ダンス系】

**火 バリーダンス** 3体

初めての方大歓迎！バリーダンスを楽しみます

12:15~13:15 ●料金:10,500円  
15歳以上対象 定員:25名 全10回  
開催 4月21・28、5月12・19・26、  
6月2・9・16・23・30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:10,500円  
15歳以上対象 定員:35名 全10回  
開催 4月10・17・24、5月8・15・  
22・29、6月5・12・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:5,600円  
40歳以上対象 定員:40名 全10回  
開催 4月8・15・22、5月13・20・27、  
6月3・10・17・24日

**火 リカバリーヨガ** NEW 研

心身の疲れを癒やし、本来の状態へ回復を促します

12:25~13:25 ●料金:6,720円  
15歳以上対象 定員:15名 全12回  
開催 4月7・14・21・28、5月12・19・26、  
6月2・9・16・23・30日

**水 エアロ&リラックス** 2体

エアロピクスで気持ちよく汗を流しましょう！

11:30~12:30 ●料金:5,600円  
15歳以上対象 定員:50名 全10回  
開催 4月8・15・22、5月13・20・27、  
6月3・10・17・24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 4月9・16・23・30、5月7・14・21・28、  
6月4・11・18・25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:8,040円  
15歳以上対象 定員:40名 全12回  
開催 4月10・17・24、5月1・8・15・  
22・29、6月5・12・19・26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:9,360円  
15歳以上の女性対象 定員:15名 全12回  
開催 4月10・17・24、5月1・8・15・  
22・29、6月5・12・19・26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:10,000円  
15歳以上対象 定員:15名 全10回  
開催 4月8・15・22、5月13・20・27、  
6月3・10・17・24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 4月9・16・23、5月7・14・21・28、  
6月4・11・18・日

**金 腰痛予防トレーニング&ストレッチ** 研

リニューアルした腰痛予防のための運動です

13:10~14:10 ●料金:6,720円  
15歳以上対象 定員:15名 全12回  
開催 4月10・17・24、5月1・8・15・  
22・29、6月5・12・19・26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！

13:40~14:40 ●料金:6,720円  
15歳以上対象 定員:15名 全12回  
開催 4月7・14・21・28、5月12・19・26、  
6月2・9・16・23・30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:7,700円  
15歳以上対象 定員:25名 全10回  
開催 4月8・15・22、5月13・20・27、  
6月3・10・17・24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 4月9・16・23・30、5月7・14・21・28、  
6月4・11・18・25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的です

11:10~12:00 ●料金:9,360円  
15歳以上対象 定員:15名 全12回  
開催 4月10・17・24、5月1・8・15・  
22・29、6月5・12・19・26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:8,040円  
15歳以上対象 定員:50名 全12回  
開催 4月10・17・24、5月1・8・15・  
22・29、6月5・12・19・26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:13,440円  
15歳以上の女性対象 定員:20名 全12回  
開催 4月9・16・23・30、5月7・14・21・28、  
6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:6,720円  
50歳以上対象 定員:35名 全12回  
開催 4月7・14・21・28、5月12・19・26、  
6月2・9・16・23・30日

**金 腰痛予防トレーニング&ストレッチ** 研

リニューアルした腰痛予防のための運動です

13:10~14:10 ●料金:6,720円  
15歳以上対象 定員:15名 全12回  
開催 4月10・17・24、5月1・8・15・  
22・29、6月5・12・19・26日

## 大人向け教室

※大人向け教室は中学生不可となります。

【スポーツ種目系】

**水 ピックルボール** NEW 1体

いま急成長の誰でも楽しめるラケットスポーツ！

13:15~14:45 ●料金:17,000円  
15歳以上対象 定員:24名 全10回  
開催 4月8・15・22、5月13・20・27、  
6月3・10・17・24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:11,400円  
15歳以上対象 定員:36名 全12回  
開催 4月7・14・21・28、5月12・19・26、  
6月2・9・16・23・30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:60名 全12回  
開催 4月9・16・23・30、5月7・14・21・28、  
6月4・11・18・25日

**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:14,880円  
15歳以上対象 定員:30名 全12回  
開催 4月7・14・21・28、5月12・19・26、  
6月2・9・16・23・30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:14,880円  
15歳以上対象 定員:22名 全12回  
開催 4月10・17・24、5月1・8・15・  
22・29、6月5・12・19・26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:14,880円  
15歳以上対象 定員:44名 全12回  
開催 4月10・17・24、5月1・8・15・  
22・29、6月5・12・19・26日

**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:12,400円  
15歳以上対象 定員:30名 全10回  
開催 4月8・15・22、5月13・20・27、  
6月3・10・17・24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。初級者は水バドナイトへ。

19:05~20:50 ●料金:14,880円  
15歳以上対象 定員:50名 全12回  
開催 4月10・17・24、5月1・8・15・  
22・29、6月5・12・19・26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。

## 親子向け教室

**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  
(2024.10.1~2026.1.1生)と保護者対象  
定員:10組 全10回  
開催 4月7・14・21、5月12・19・26、  
6月2・9・16・23日

**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  
(2023.4.2~2024.7.1生)と保護者対象  
定員:30組 全10回  
開催 4月17・24、5月1・8・15・  
22・29、6月5・12・19日

**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:10,000円  
1歳6か月~未就学児のお子さま  
(2020.4.2~2024.10.1生)と保護者対象  
定員:30組 全10回  
開催 4月11・25、5月9・16・  
23・30、6月6・13・20・27日

## 子ども向け教室

**火 苦手種目にチャレンジ【キッズ】** NEW 2体

集団のルールを学び、楽しく体を動かします

15:25~16:25 ●料金:6,820円  
年中~小学1年生対象 定員:30名 全11回  
開催 4月7・14・21・28、5月12・19・26、  
6月2・9・16・23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:14,880円  
小学5年~高校3年生対象 定員:30名 全12回  
開催 4月7・14・21・28、5月12・19・26、  
6月2・9・16・23・30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:10,680円  
年少~小学1年生対象 定員:30名 全12回  
開催 4月10・17・24、5月1・8・15・  
22・29、6月5・12・19・26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 4月18・25、5月2・9・16・  
23・30、6月6・13・20・27日

**火 苦手種目にチャレンジ【ジュニア】** 2体

楽しさ優先！自信を育む運動教室！

16:35~17:35 ●料金:6,160円  
小学1~6年生対象 定員:30名 全11回  
開催 4月7・14・21・28、5月12・19・26、  
6月2・9・16・23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

17:05~18:20 ●料金:12,400円  
小学1~6年生対象 定員:54名 全10回  
開催 4月8・15・22、5月13・20・27、  
6月3・10・17・24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:10,680円  
小学2~6年生対象 定員:30名 全12回  
開催 4月10・17・24、5月1・8・15・  
22・29、6月5・12・19・26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 4月18・25、5月2・9・16・  
23・30、6月6・13・20・27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

17:50~18:40 ●料金:6,480円  
小学1~6年生対象 定員:30名 全12回  
開催 4月7・14・21・28、5月12・19・26、  
6月2・9・16・23・30日

**土 横浜ビー・コルセアーズ** NEW 1体

**バスケットボール①**

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:18,150円  
小学3~6年生対象 定員:40名 全11回  
開催 4月11・18・25、5月9・16・  
23・30、6月6・13・20・27日

**土 横浜ビー・コルセアーズ** 1体

**バスケットボール②**

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:18,150円  
小学3~6年生対象 定員:40名 全11回  
開催 4月11・18・25、5月9・16・  
23・30、6月6・13・20・27日

※重複応募不可