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
12/1（火）
〜
12/13（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。

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。

往信 表
85円切手
〒224-0053
横浜市都筑区
池辺町2973-1
都筑スポーツセンター
行

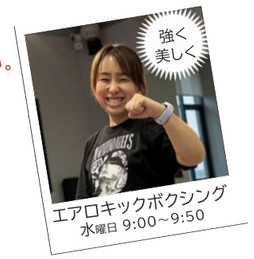
返信 裏
記入しないでください

返信 表
85円切手
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。

＜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。
- 教室期間にかかわらず、講師が変更となる可能性がございます。
- 申込み期間後、定員に空きのある場合には12月21日(月)8:45より電話にて先着順で追加申込みを行います。



エアロキックボクシング
水曜日 9:00〜9:50

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

Instagram

教室の様子は
こちらから

X



水曜ズンバ
水曜日 10:05〜10:50

予約不要 ワンデーレッスン（当日受付教室）
One day lesson

★会場表記
1体・・・第1体育室
3体・・・第3体育室

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	5,12,19,26	2,9,16	2,9,16
エアロキックボクシング	水	9:00〜9:50	8:45〜		35名	650円	3体	6,13,20,27	3,10,17,24	3,10,17,24
水曜ズンバ	水	10:05〜10:50	8:45〜		35名	650円	3体	6,13,20,27	3,10,17,24	3,10,17,24
バスケットボールタイム	木	19:15〜20:45	18:45〜		50名	700円	1体	7,14,21,28	4,18,25	4,11,18,25
エアロビクスボクシング	土	11:00〜11:50	10:30〜		35名	650円	3体	9,16,23,30	6,13,20,27	6,13,20,27
ヒーリングヨガ	土	12:00〜12:50	10:30〜		35名	650円	3体	9,16,23,30	6,13,20,27	6,13,20,27
ピックルボールタイム	土	11:15〜12:45	10:30〜	18歳以上（高校生不可）	36名	1,500円	1体	9	6	6

【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.
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



こころもからだも
リフレッシュ♪

Tsuzuki Sports Center
都筑スポーツセンター

冬
Winter
2027



冬の定期教室募集
2027年1月▸3月開催
【申込期間】12/1（火）〜12/13（日）

利用者満足度97パーセント
令和8年度第2四半期利用者満足度評価（令和8年9月5日〜21日実施）

12/1（火）〜12/12（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！

1回の参加でもOK！
12/1・8（火）15:25〜16:25開催　苦手種目にチャレンジ【キッズ】体験
年中〜小学1年生対象　定員：30名　参加料金：500円/回

運動不足解消
トレーニング室
Gym
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）

続ける
定期教室
Lessons
大人向け定期教室
親子・子ども向け定期教室

車で便利
有料駐車場
Paid parking
有料駐車場
2時間 300円（以降30分ごとに50円）



トレーニング室アシスタント



ハッピー親子リズム（土）



※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

教室申込

申込期間
12/1（火）
〜
12/13（日）

1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

※大人向け教室は中学生不可となります。

［大好評につき教室増設！］

月 ピックルボール（初中級） NEW 2体

基本ルール・ラリーできる方向けレベルアップ教室。
初級者は水曜へ。
11:10〜12:40 ●料金:13, 600円
15歳以上対象　定員:22名　全8回
開催 1月18、2月1・8・15、
3月1・8・15・29日

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:7,380円
15歳以上対象　定員:15名　全9回
開催 1月12・19・26、2月2・9・16、
3月2・9・16日

火 からだ整えヨガ ※クラス名変更 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:5,040円
15歳以上対象　定員:15名　全9回
開催 1月12・19・26、2月2・9・16、
3月2・9・16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: 5,040円
15歳以上対象　定員:15名　全9回
開催 1月12・19・26、2月2・9・16、
3月2・9・16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13・20・27 、2月3・10・
17・24、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:5,600円
15歳以上対象　定員:50名　全10回
開催 1月13・20・27 、2月3・10・
17・24、3月3・17・24日

水 パワーヴィンヤサヨガ 3体

通常のヨガより動きが多く全身をしっかり使います
11:20〜12:20 ●料金:7,700円
15歳以上対象　定員:25名　全10回
開催 1月13・20・27 、2月3・10・
17・24、3月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:6,030円
15歳以上対象　定員:45名　全9回
開催 1月14・21・28 、2月4・18・25、
3月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6,700円
15歳以上対象　定員:50名　全10回
開催 1月14・21・28 、2月4・18・25、
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:6,100円
15歳以上対象　定員:50名　全10回
開催 1月14・21・28 、2月4・18・25、
3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:9,240円
15歳以上対象　定員:15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 ゆるっとピラティス ※時間・室場変更 研

心地よく、ゆるっとピラティスを始めましょう
10:10〜11:00 ●料金:7,370円
15歳以上対象　定員:15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 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:8,580円
15歳以上対象　定員:15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 代謝UPピラティス 2体

身体をほぐし、全体のバランスを整えていきます
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15・22・29 、2月5・12・
19・26、3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:8,580円
15歳以上の女性対象　定員:15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 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15・22・29 、2月5・12・
19・26、3月5・12・19・26日

［ダンス系］

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:9,450円
15歳以上対象　定員:25名　全9回
開催 1月12・19・26、2月2・9・16、
3月2・9・16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13・20・27 、2月3・10・
17・24、3月3・10・17・24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:11,200円
15歳以上の女性対象　定員:20名　全10回
開催 1月14・21・28 、2月4・18・25、
3月4・11・18・25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:9,450円
15歳以上対象　定員:35名　全9回
開催 1月15・22・29 、2月12・
19・26、3月12・19・26日

［健康づくり系］



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:5,040円
50歳以上対象　定員:35名　全9回
開催 1月12・19・26、2月2・9・16、
3月2・9・16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 1月13・20・27 、2月3・10・
17・24、3月3・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 1月14・21・28 、2月4・18・25、
3月4・11・18・25日

金 腰痛予防トレーニング&ストレッチ 研

無理なく続ける腰痛予防のための運動です
13:10〜14:10 ●料金:6,160円
15歳以上対象　定員:15名　全11回
開催 1月15・22・29 、2月5・12・
19・26、3月5・12・19・26日

★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。

［スポーツ種目系］

※重複応募不可

水 ピックルボール（初級）① 1体

初心者向け!!誰でも楽しめるラケットスポーツ！
13:15〜14:45 ●料金:18,700円
15歳以上対象　定員:36名　全11回
開催 1月13・20・27 、2月3・10・
17・24、3月3・10・17・24日

水 ピックルボール（初級）② NEW 1体

初心者向け!!誰でも楽しめるラケットスポーツ！
15:00〜16:30 ●料金:18,700円
15歳以上対象　定員:36名　全11回
開催 1月13・20・27 、2月3・10・
17・24、3月3・10・17・24日

※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:11,160円
15歳以上対象　定員:30名　全9回
開催 1月12・19・26、2月2・9・16、
3月2・9・16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:13,640円
15歳以上対象　定員:22名　全11回
開催 1月15・22・29 、2月5・12・
19・26、3月5・12・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:8, 550円
15歳以上対象　定員:36名　全9回
開催 1月12・19・26、2月2・9・16、
3月2・9・16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:9,500円
15歳以上対象　定員:60名　全10回
開催 1月14・21・28 、2月4・18・25、
3月4・11・18・25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 1月13・20・27 、2月3・10・24、
3月3・10・17・24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: 13,640円
15歳以上対象　定員:44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 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: 13,640円
15歳以上対象　定員:50名　全11回
開催 1月15・22・29 、2月5・12・
19・26、3月5・12・19・26日

親子向け教室

※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。

月 うきうき親子体操 ※曜日・時間変更 2体

親子で体を動かして様々な運動を体験します！
9:30〜10:30 ●料金:4,690円
1歳9か月〜年少未満のお子さま
(2023.4.2〜2025.4.1生)と保護者対象
定員:30組　全7回
開催 1月18、2月1・8・15、
3月1・8・15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:9,000円
3か月〜1歳6か月のお子さま
(2025.7.1〜2026.10.1生)と保護者対象
定員:10組　全9回
開催 1月12・19・26、2月2・9・16、
3月2・9・16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
(2020.4.2〜2025.7.1生)と保護者対象
定員:30組　全10回
開催 1月16・23・30 、2月13・20・27、
3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】 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:5,580円
年中〜小学1年生対象　定員:30名　全9回
開催 1月12・19・26、2月2・9・16、
3月2・9・16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: 5,040円
小学1〜4年生対象　定員:30名　全9回
開催 1月12・19・26、2月2・9・16、
3月2・9・16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:4,860円
小学1〜6年生対象　定員:30名　全9回
開催 1月12・19・26、2月2・9・16、
3月2・9・16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:9,920円
小学5年〜高校3年生対象 定員:30名　全8回
開催 1月12・19・26、2月2・9、
3月2・9・16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:13,640円
小学1〜6年生対象　定員:54名　全11回
開催 1月13・20・27 、2月3・10・
17・24、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:9,790円
年少〜小学1年生対象　定員:30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 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: 9,790円
小学2〜6年生対象　定員:30名　全11回
開催 1月15・22・29 、2月5・12・
19・26、3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:6,030円
小学1〜6年生対象　定員:30名 全9回
開催 1月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:6,030円
小学1〜6年生対象　定員:30名 全9回
開催 1月16・23・30 、2月6・13・20、
3月6・13・27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:18,150円
小学3〜6年生対象　定員:40名 全11回
開催 1月16・23・30 、2月6・13・
20・27、3月6・13・20・27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:18,150円
小学3〜6年生対象　定員:40名 全11回
開催 1月16・23・30 、2月6・13・
20・27、3月6・13・20・27日