

春

横浜国際プール

2025年4～7月開催

「スポーツ・カルチャー」定期教室 募集案内

インターネット申込み



3月13日(木) 必着

教室詳細及び
持ち物リスト



参加申込方法

申込期間:2月21日(金)AM9:30～3月13日(木)必着

①インターネットによる申込み
横浜国際プールホームページ「教室インターネット申込みシステム」
又はインターネット申込み二次元コードよりお申し込みください。

②ハガキによる申込み
下記の必要事項をご記入のうえ、ご応募ください。

85円 切手	往信用表	返信用裏	85円 切手
〒224-0021 横浜市都筑区 北山田7-3-1 横浜国際プール 教室係		応募者あて先 (郵便番号・住所)	①教室番号と教室名 ②氏名(ふりがな) ③年齢・性別 ④生年月日(例 R1.11.22)・学年 親子教室にご参加の方は親の 生年月日と年齢も記載ください。 ④住所 ⑤電話番号 (異なる電話番号をご記入ください。) ⑥参加について (初めて・継続・久しぶり) ⑦その他 (お問い合わせ先等) ⑧教室はどのように知りましたか? (ホームページ/チラシ/新聞折込など)

◆ご参加にあたっての注意事項◆
 ・自身の健康状態について十分に確認し、健康状態に不安のある方は、医師と相談し許可を得てから自己の責任においてご参加ください。
 ・妊娠、病気、ケガ等により医師から運動を制限されている方の参加はご遠慮ください。
 ・募集締切時点の応募人数によって、教室開催を中止する場合があります。
 また、応募者が定員を超えた場合は抽選となります。
 ・安全管理のため、教室の参加は当選者(ご本人)のみとなります。
 ・入金後の教室の変更や返金は原則できません。また、欠席された場合の振替や返金はできません(テニス教室は振替制度あり)。
 ・カルチャー教室では、入金受付期限を過ぎてのキャンセルや、教室を欠席する場合、教材費を負担していただきます。
 ・天候の影響によりやむをえず教室を休講する場合は、ホームページ等で事前にお知らせします。

【個人情報の取扱いについて】
 1 事業者の名称…横浜市スポーツ協会・コナミスポーツ・トリツ グループ
 2 個人情報の利用目的…ご提供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に必要範囲で利用します。また、当グループが開催するイベント等のご案内に利用する場合がございます。
 3 個人情報の三者提供について…ご提供いただいた個人情報は、第三者に提供することはありません。
 4 個人情報の共同利用について…ご提供いただいた個人情報は、当グループを構成している「公益財団法人横浜市スポーツ協会」「株式会社トリツ」の三者の間で、利用目的の範囲内で共同利用します。
 5 個人情報の取扱いの委託について…ご提供いただいた個人情報は、一部の教室指導を行っている事業者、保険加入申請代理店に委託する場合がございます。
 6 個人情報の開示等について…当グループが保有する個人情報の利用目的の通知、開示、内容の訂正・追加又は削除、利用の停止、消去及び第三者への提供の停止に関する窓口は、9の問い合わせ先と同じです。
 7 個人情報をご提供いただけない場合の取扱い…個人情報は任意ですが、ご提供いただけない場合は、教室への参加をお断りさせていただきます。
 8 個人情報に同意を得ず利用及び第三者への提供を行うことはありません。ただし、次のいずれかに該当する場合は除きます。
 (1)行政機関等から、法令に基づき情報の開示を求められた場合(2)人の生命、身体又は財産を保護するために、緊急かつやむを得ないと横浜市が判断した場合
 9 当グループの個人情報の取扱いに関する苦情、相談等の問い合わせ先 横浜市スポーツ協会・コナミスポーツ・トリツ グループ TEL 045-592-0453
 ■個人情報保護管理者:グループ代表団体 公益財団法人横浜市スポーツ協会 事務局長(Tel 045-640-0011)

※インターネットでの申込に限り、抽選後のメール・マイページにてクレジットカード決済が可能です。
 ※入金期間にお支払いいただけない場合は、必ずご連絡をお願いします。
 ご連絡がない場合は、当選無効(キャンセル扱い)とさせていただきますのでご了承ください。

◆◆◆お問い合わせ先◆◆◆
横浜国際プール
 指定管理者:公益財団法人 横浜市スポーツ協会
 〒224-0021 横浜市都筑区北山田7-3-1
 TEL 045-592-0453

大人向けカルチャー教室 対象:18歳以上(楽々サックスは中学生以上) ※見学希望の方、ご連絡ください。

■ハワイアンキルト※継続の方は、参加料金のみでお申込み下さい。教材等は、講師と直接相談になります。

KH401 ハワイアンキルト ビギナーズ(金)

～ハワイアンキルトの基本を学ぶ講座です～
 プアケニケニというハワイの花の模様を作ります。
10:00～12:00 <<講師:西田>>
 ●定員:8名 ●料金:18,480円 ●教材費:5,500円(糸無し) ●会場:会2
 ●日程:4月11・25、5月9・23・30、6月13・27、7月11
 ●開催回数:8回
 ※初めて参加でハガキ申込みの方は「ビギナーぬい針セット550円」教材5,500円購入を記載して下さい。ネット申込みの方は、KH401-①を選んで下さい。継続者の方は、KH401-②を選んで下さい。

イメージ作品



大きさ 45cm×45cm
※見本に使用した布と異なる場合もあります

KH402 ハワイアンキルト ベーシック(木)

～ハワイアンキルトの基本を学んだら応用作品を学習します～
 5月の誕生花スズラン。ハワイのキルト作家がデザインした模様を3色使いのキルトに仕上げます。
10:00～12:00 <<講師:西田>>
 ●定員:8名 ●料金:16,170円
 ●教材費:6,500円(糸無し)
 ●会場:会2
 ●日程:4月17、5月1・15・29、6月19、7月3・17
 ●開催回数:7回
 ※継続の方は、KH402-②を選んで下さい。

「スズランのタペストリー」



大きさ45cm×45cm
※見本に使用した布と異なる場合もあります

■編み物 ※継続の方は、参加料金のみでお申込み下さい。教材等は、講師と直接相談になります。

KA401 棒針編み(初心者)(火) ※4/29祝日開催

～編み物を始めてみたい方～
 春から初夏に使えるヘアバンド、ミニマフラー等を編みます。
10:00～12:00 <<講師:山田>>
 ●定員:6名 ●料金:16,170円 ●教材費:●3,000円 ●会場:会3
 ●日程:4月15・29、5月13・27、6月10・24、7月8 ●開催回数:7回

※初めて参加でハガキ申込みの方は、「教材費3,000円」、「道具セット1,500円」購入を記載して下さい。ネット申込みの方は、KA401-①を選んで下さい。



授業風景動画

棒針編み(初心者クラス)
イメージ作品

KA402 棒針編み(経験者)(火) ※4/29祝日開催

～棒針編みの基本的なメリヤス編み程度ができる方、経験があり再開したい方～
 春から初夏に着られるウエア、ショール等を編みます。
13:30～15:30 <<講師:山田>>
 ●定員:6名 ●料金:16,170円 ●教材費:6,000円 ●会場:会3
 ●日程:4月15・29、5月13・27、6月10・24、7月8 ●開催回数:7回

※初めて参加でハガキ申込みの方は、「教材費6,000円」道具セット1,500円購入を記載して下さい。ネット申込みの方は、KA402-①を選んで下さい。



棒針編み(経験者クラス)
イメージ作品

■癒しのリラックスカリグラフィー 専用のペンを使って素敵なアルファベットを書きましょう

KC401 カリグラフィー 初級～中級(木)

～初級:イタリック体、中級:イタリック体を終了したゴシック体以上の方～
10:20～11:50 <<講師:町田>>
 ●定員:8名 ●料金:7,400円 ●教材費:1,440円
 ●会場:会3
 ●日程:4月17、5月15、6月19、7月17
 ●開催回数:4回

初級～中級クラスの
イメージ作品



※初めて参加でハガキ申込みの方は、「初回道具セット2,900円」購入を記載して下さい。ネット申込みの方は、KC401-①を選んで下さい。継続者の方は、KC401-②を選んで下さい。

KC402 カリグラフィー 中級～上級(木)

～中級から上級の方を対象としたクラスです～
12:30～14:00 <<講師:町田>>
 ●定員:8名 ●料金:7,400円 ●教材費:1,440円
 ●会場:会3 ●日程:4月17、5月15、6月19、7月17
 ●開催回数:4回

中級～上級クラスの
イメージ作品



■韓国語 楽しみながら学びませんか? ゼロから韓国語を学んでみたい方も大歓迎です! ※4/29・5/6祝日開催

KK401 韓国語 超入門(火)★

～全くの初めての方のクラスです～ ※時間変更あり
10:50～11:50 <<講師:李>>
 ●定員:8名 ●料金:30,030円 ●会場:会2
 ●日程:4月15・22・29、5月6・13・20・27、6月3・10・24、7月1・8・15 ●開催回数:13回
 ※毎日に繰り返し基礎から学びます。

KK402 韓国語 初級(火)★★★

～ハンゲルが少し読めるレベルの方対象～
12:00～13:00 <<講師:李>>
 ●定員:8名 ●料金:30,030円 ●会場:会2
 ●日程:4月15・22・29、5月6・13・20・27、6月3・10・24、7月1・8・15 ●開催回数:13回

KK403 韓国語 初中級(火)★★★★

～入門からステップアップ! 色々な表現を学ぼう～
13:10～14:10 <<講師:李>>
 ●定員:8名 ●料金:30,030円 ●会場:会2
 ●日程:4月15・22・29、5月6・13・20・27、6月3・10・24、7月1・8・15 ●開催回数:13回

NEW

KK404 韓国語 入門(火)★★★

～超入門クラスから上がった方のクラスです～
14:20～15:20 <<講師:李>>
 ●定員:8名 ●料金:30,030円 ●会場:会2 ●日程:4月15・22・29、5月6・13・20・27、6月3・10・24、7月1・8・15 ●開催回数:13回

韓流、KPOP、韓流ドラマ、キムチなどいつの間にか身近になった韓国、考えてみれば一番近い国で毎年多くの交流がある韓国。韓国語をやさしく、楽しく習う教室です。

※超入門クラス以外は、別途、テキスト代(1,500程度)がかかります。初回レッスンにて講師よりご説明いたします。

大人向けカルチャー教室

対象:18歳以上(楽々サックスは中学生以上)

※見学希望の方、ご連絡ください。

■英会話 ★:初級 ★★:初中級 ★★★:中級 ※5/3・5祝日開催

KE401 大人の学び直しの英会話(月)★~★★
 ~簡単な英語フレーズを使って日常で使える英語表現を学びましょう。中学レベルの文法を復習しながら、少しずつ会話にもチャレンジしてみます~
9:30~10:30 <<講師:横尾>>
 ●定員:8名 ●料金:22,620円 ●会場:会3 ●開催回数:13回
 ●日程:4月14・21・28、5月5・12・19・26、6月2・9・16・30、7月7・14

KE402 大人のスマート英会話(月)★★~★★★
 ~シンプルな英語表現を使って会話力アップを目指します。こちらは英語で会話を楽しむクラスです~
10:35~11:35 <<講師:横尾>>
 ●定員:8名 ●料金:22,620円 ●会場:会3 ●開催回数:13回
 ●日程:4月14・21・28、5月5・12・19・26、6月2・9・16・30、7月7・14

KE403 ステップアップ英会話(月)★★
 ~海外旅行や様々なシチュエーションで使える英会話を学ぶクラスです。海外に長期滞在される方にもお勧めです~
11:40~12:40 <<講師:横尾>>
 ●定員:8名 ●料金:22,620円 ●会場:会3 ●開催回数:13回
 ●日程:4月14・21・28、5月5・12・19・26、6月2・9・16・30、7月7・14

KE404 日常英会話(木)★★★
 ~日常で使える英会話や正しい発音を身につけましょう~
9:30~10:30 <<講師:横尾>>
 ●定員:8名 ●料金:24,360円 ●会場:会1 ●開催回数:14回
 ●日程:4月10・17・24、5月1・8・15・22・29、6月12・19・26、7月3・10・17

KE405 大人のスキルアップ英会話(木)★~★★
 ~脳の活性化を目指して英語を楽しみながら学びましょう。役立つ英語フレーズや正しい発音も身に付きます~
10:35~11:35 <<講師:横尾>>
 ●定員:8名 ●料金:24,360円 ●会場:会1 ●開催回数:14回
 ●日程:4月10・17・24、5月1・8・15・22・29、6月12・19・26、7月3・10・17

KE406 Let's talk English (木)★★★
 ~話すことにポイントを置きながら、役立つ英会話を学ぶクラスです。簡単な表現を使って英語を話してみよう~
11:40~12:40 <<講師:横尾>>
 ●定員:8名 ●料金:24,360円 ●会場:会1 ●開催回数:14回
 ●日程:4月10・17・24、5月1・8・15・22・29、6月12・19・26、7月3・10・17

KE407 チャレンジ英会話(土)★★★
 ~ビジネスに役立つ英会話を学ぶクラスです~
9:30~10:30 <<講師:横尾>>
 ●定員:8名 ●料金:15,660円 ●会場:会2 ●開催回数:9回
 ●日程:4月12・19・26、5月3・10・17・24、6月14、7月19

KE408 初級英会話(土)★
 ~簡単な自己紹介から始めレベルアップを目指します。英文法を復習しながら簡単な会話をマスターしましょう。初級者向けのクラスです~
10:35~11:35 <<講師:横尾>>
 ●定員:8名 ●料金:15,660円 ●会場:会2 ●開催回数:9回
 ●日程:4月12・19・26、5月3・10・17・24、6月14、7月19

■声楽 歌って喉のトレーニング! ※4/29祝日開催

KS401 声楽I 初心者~当クラス継続者(火)
 ~歌うことが好きな方、大きな声を出したい方~
10:00~11:00 <<講師:大橋>>
 ●定員:15名 ●料金:15,080円 ●会場:会1
 ●日程:4月15・22・29、5月6・13・20・27、6月3・10・24、7月1・8・15 ●開催回数:13回

KS402 声楽II 継続者・経験者(火)
 ~輪唱や重唱も取り入れて歌います~
11:20~12:20 <<講師:大橋>>
 ●定員:15名 ●料金:15,080円 ●会場:会1
 ●日程:4月15・22・29、5月6・13・20・27、6月3・10・24、7月1・8・15 ●開催回数:13回

KS403 ボイストレーニング①(火)
 ~歌いながら、喉を鍛えます~
12:40~13:40 <<講師:大橋>>
 ●定員:5名 ●料金:37,570円 ●会場:会1
 ●日程:4月15・22・29、5月6・13・20・27、6月3・10・24、7月1・8・15 ●開催回数:13回

KS404 ボイストレーニング②(火)
 ~歌いながら、喉を鍛えます~
14:00~15:00 <<講師:大橋>>
 ●定員:5名 ●料金:37,570円 ●会場:会1
 ●日程:4月15・22・29、5月6・13・20・27、6月3・10・24、7月1・8・15 ●開催回数:13回

KS405 アフタヌーン・コーラス(木)
 ~バラエティに富んだ曲を元気にコーラス~
15:00~16:00 <<講師:大橋>>
 ●定員:8名 ●料金:16,240円 ●会場:会2
 ●日程:4月10・17・24、5月1・8・15・22・29、6月12・19・26、7月3・10・17 ●開催回数:14回

KS406 ボイストレーニング(木)
 ~歌いながら喉を鍛えます~
16:20~17:20 <<講師:大橋>>
 ●定員:5名 ●料金:40,460円 ●会場:会2
 ●日程:4月10・17・24、5月1・8・15・22・29、6月12・19・26、7月3・10・17 ●開催回数:14回

KS407 ナイトコーラス(木)
 ~体にいい呼吸法を身に付けて、リフレッシュ~
19:10~20:10 <<講師:大橋>>
 ●定員:8名 ●料金:21,840円 ●会場:会2
 ●日程:4月10・17・24、5月1・8・15・22・29、6月12・19・26、7月3・10・17 ●開催回数:14回

KS408 月1大人コーラス(土)
 ~月に1度、声を出してストレス発散!~
15:30~16:30 <<講師:大橋>>
 ●定員:8名 ●料金:6,240円 ●会場:会2
 ●日程:4月19、5月24、6月14、7月19 ●開催回数:4回

大橋先生
 ▲R6年度スポーツレクリエーションフェスティバルの様子




ボイストレーニングでは、全音楽譜出版社、コンコーネ50番中声用を使用します。初めてご参加される方は、コピーをお渡しします。


子どもコーラス 大橋先生と一緒に楽しく歌いましょう!

■楽々サックス 今注目のサックスを始めませんか?

KR401 楽々サックス 初級・中級(月)
 ~初心者及び1年程度の経験者~ ※お持ち込みの管楽器をお知らせください。
18:45~19:40 <<講師:下村>>
 ●定員:10名 ●料金:25,410円 ●会場:会1
 ●日程:4月14・21・28、5月12・19、6月2・9・16・30、7月7・14 ●開催回数:11回



KR402 楽々サックス 中級(月)
 ※お持ち込みの管楽器をお知らせください。
19:45~20:40 <<講師:下村>>
 ●定員:10名 ●料金:25,410円 ●会場:会1
 ●日程:4月14・21・28、5月12・19、6月2・9・16・30、7月7・14 ●開催回数:11回




12月アンサンブルデイの様子➡

■新たにウクレレ教室が始まります♪ 一緒に春から新しいことはじめませんか?!

KU401 ウクレレ(月)
 ~本場ハワイのスタイルが学べます♪♪
 全く初心者の方も、経験者の方も一緒にウクレレを楽しみましょう。
 心も体もハワイアンスピリッツで!~
16:00~17:00 <<講師:カオル>>
 ●定員:6名 ●料金:11,550円 ●会場:会1
 ●日程:4月21、5月19、6月2・16、7月7 ●開催回数:5回
 ※ウクレレをお持ちの方はご持参ください。初回は無料レンタルいたします。講師と相談の上、ご購入下さい。

Halau Na Lei O Hoku 主宰
 '02年ハワイキングカメハメハフラコンベンション、'04年ハワイカラカウアコンベンションに出場し、好成绩をおさめる。'08年よりクムフラ、Nani Lim Yapに師事。'12年ハワイのスタイルが学べるハラウとして開校。
 楽しいウクレレ&ハワイ三味のひとつを過ごしてみませんか? プロのミュージシャンで経験豊富な講師が教えるレッスンを楽しみましょう♪現在、ウクレレ教室の専門店「トイズミュージックスクール」座間教室、ハーモニーホール座間でフラも教える二刀流講師です!




カオル先生

■その他

KN401 はじめての日本画/気ままに楽しむ絵画(金)
 ~「はじめての日本画」と「気ままに楽しむ絵画」を合同で行います~
13:00~15:00 <<講師:伊東>>
 ●定員:8名 ●料金:17,400円 ●教材費:4,000円 ●会場:会3
 ●日程:4月18・25、5月2・9・16・30、6月13・27、7月4・11 ●開催回数:10回


KM401 メンタルトレーニング(土) ※5/3祝日開催
 (ポリヴェーガル理論から学ぶ自律神経のホントのところ)
 ~ストレスとの上手な付き合い方についてまなびましょう~
10:30~11:30 <<講師:内田>>
 ●定員:15名 ●料金:13,920円 ●会場:会1/旧レストラン
 ※5月24、6月14(旧レストラン)での開催になります。
 ●日程:4月12・19・26、5月3・10・24、6月14、7月19 ●開催回数:8回

はじめての日本画教室の作品



単発教室(1日教室)
大人の工作室予告
 ・「こいのぼり染め」(4月上旬)
 募集開始3月上旬

はりきゅうマッサージ室 内田室長
 メンタルとストレスの関係について学ぶ教室です。心とからだの不調について、学んでいきましょう。



子ども向けカルチャー教室

ハロウィンでの様子



■キッズえいご 歌、チャンツ、絵本の読み聞かせを通して英語耳を育てよう!

CE401 キッズえいご年少~年長(月)
 対象:2019/4/2~2022/4/1生まれ
15:00~15:50 <<講師:三代川>>
 ●定員:8名 ●料金:18,200円 ●会場:会2
 ●日程:4月14・21・28、5月12・19・26、6月2・9・16・23・30、7月7・14 ●開催回数:13回

CE402 キッズえいご小学1、2年(月)
 対象:小学1~2年生
16:00~16:50 <<講師:三代川>>
 ●定員:8名 ●料金:18,200円 ●会場:会2
 ●日程:4月14・21・28、5月12・19・26、6月2・9・16・23・30、7月7・14 ●開催回数:13回

CE403 キッズえいご小学3、4年(月)
 対象:小学3~4年生
17:00~17:50 <<講師:三代川>>
 ●定員:8名 ●料金:18,200円 ●会場:会2
 ●日程:4月14・21・28、5月12・19・26、6月2・9・16・23・30、7月7・14 ●開催回数:13回

■こども将棋 ※保護者の入室可能です

■こどもコーラス ※保護者の入室可能です

CS401 こども将棋 入門・初級(木)
 対象:5歳児(2019/4/2~2020/4/1)~小学生
 ~未経験の方、対局を始めたいばかりの方向け~
16:00~17:00 <<講師:太田>> 時間変更
 ●定員:10名 ●料金:19,140円 ●会場:会1
 ●日程:4月10・17、5月8・15・22・29、6月12・19・26、7月3・10 ●開催回数:11回

CS402 こども将棋 中・上級(木)
 対象:5歳児(2019/4/2~2020/4/1)~小学生
 ~対局経験があり、初段以下のレベル~
17:20~18:20 <<講師:太田>>
 ●定員:10名 ●料金:19,140円 ●会場:会1
 ●日程:4月10・17、5月8・15・22・29、6月12・19・26、7月3・10 ●開催回数:11回

CC401 こどもコーラス小学生(火)
 ~みんなで歌おう! 音符も友達! ソルフェージュ(楽譜の読み方やリズムなど)も楽しんでみよう!~
16:30~17:30 <<講師:大橋>> ※4/29祝日開催
 ●定員:10名 ●料金:15,080円 ●会場:会1
 ●日程:4月15・22・29、5月6・13・20・27、6月3・10・24、7月1・8・15 ●開催回数:13回

■絵画造形 「つくる」ことの楽しさや喜びを発見しよう! 中学生までのクラスも新規開設しました!

CK401 絵画造形 小学1~3年(水) 対象:小学1~3年生
16:00~17:00 <<講師:伊東>>
 ●定員:8名 ●料金:16,800円 ●教材費:4,800円 ●会場:会3 ●日程:4月16・23、5月7・14・21・28、6月4・11・18・25、7月2・9 ●開催回数:12回

CK402 絵画造形 小学4~6年(水) 対象:小学4~6年生
17:20~18:50 <<講師:伊東>>
 ●定員:8名 ●料金:19,440円 ●教材費:4,800円 ●会場:会3 ●日程:4月16・23、5月7・14・21・28、6月4・11・18・25、7月2・9 ●開催回数:12回

CK403 絵画造形4・5歳児(木)
 対象:2019/4/2~2021/4/1生まれ
15:00~16:00 <<講師:伊東>>
 ●定員:6名 ●料金:18,200円 ●教材費:5,200円 ●会場:会3 ●日程:4月10・17・24、5月1・8・15・22・29、6月12・19・26、7月3・10 ●開催回数:13回


CK404 絵画造形 小学1~3年(木) 対象:小学1~3年生
16:20~17:20 <<講師:伊東>>
 ●定員:8名 ●料金:18,200円 ●教材費:5,200円 ●会場:会3 ●日程:4月10・17・24、5月1・8・15・22・29、6月12・19・26、7月3・10 ●開催回数:13回

CK405 絵画造形 小学6年~中学生(木) 対象:小学6~中学生
17:30~19:00 <<講師:伊東>>
 ●定員:8名 ●料金:21,060円 ●教材費:5,200円 ●会場:会3 ●日程:4月10・17・24、5月1・8・15・22・29、6月12・19・26、7月3・10 ●開催回数:13回

CK406 絵画造形 小学1~3年(金) 対象:小学1~3年生
15:30~16:30 <<講師:伊東>>
 ●定員:8名 ●料金:14,000円 ●教材費:4,000円 ●会場:会3 ●日程:4月18・25、5月2・9・16・30、6月13・27、7月4・11 ●開催回数:10回

CK407 絵画造形 小学1~6年(金) 対象:小学1~6年生
16:50~17:50 <<講師:伊東>>
 ●定員:8名 ●料金:14,000円 ●教材費:4,000円 ●会場:会3 ●日程:4月18・25、5月2・9・16・30、6月13・27、7月4・11 ●開催回数:10回

絵画造形クラス
 絵画や工作を中心にいろいろな制作を通して「つくる」ことの楽しさや喜びを発見してみましょう。その中で道具の使い方や画材について学び、クラスの友達と協力する気持ちや気づかい、最後まであきらめず制作に向かう力を育てていきましょう!



大人向けスポーツ教室

対象：18歳以上

S411 心体義塾(月)

不適切な呼吸と姿勢は万病のもと。適切な呼吸と姿勢を学びませんか？

9:50~10:50 <<講師:内田>>
●定員:30名 ●料金:11,600円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月14・21・28日、5月12・19・26日、
6月2・9・16日、7月7・14日 ●開催回数:10回

S415 DANCE(月)

HIPHOP・JAZZ要素を取り入れ、基礎を身に付けます

19:40~21:10 <<講師:矢島>>
●定員:25名 ●料金:13,920円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月14・21・28日、5月12・19・26日、
6月2・9・16・30日、7月7・14日 ●開催回数:12回

S431 楊名時八段錦太極拳(水)

ストレスを解消しながら心身のバランスを整えます

12:30~14:00 ※教室の時間が変わりました
●定員:40名 ●料金:8,100円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月16・23日、5月7・14・21・28日、6月4・11・
18・25日 ●開催回数:10回 <<講師:花岡・石川・柳川>>

S452 フラダンス(金)

ハワイアンの一曲を仕上げます。初心者大歓迎です！

12:20~13:20 <<講師:大村>>
●定員:40名 ●料金:11,280円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月11・18・25日、5月9・16・30日、
6月6・13・20・27日、7月4・11日 ●開催回数:12回

S412 バドミントン(月)

初心者クラス。基本を学びながらダブルスの試合を楽しみます

13:45~15:15 <<講師:横浜市レディースバドミントン連盟所属>>
●定員:33名 ●料金:13,920円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月14・21・28日、5月12・19・26日、
6月2・9・16・30日、7月7・14日 ●開催回数:12回

S421 大人のバレエ【初級】(火)

バレエの基礎からだを整えます！

12:15~13:45 <<講師:WAKA>>
●定員:25名 ●料金:5,800円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月15・22日、5月13・20・27日 ●開催回数:5回
※講師の都合により6・7月開催なし

S432 大人のバレエ【初中級】(水)

アダジオ~アレグロまで、からだの使い方を身に付けよう

13:20~14:50 <<講師:4・5月 WAKA、6・7月 北村>>
●定員:25名 ●料金:15,080円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月16・23日、5月7・14・21・28日、
6月4・11・18・25日、7月2・9・16日 ●開催回数:13回

S453 バレトン(金)

バレエ+ヨガ+フィットネスを取り入れたエクササイズ

11:10~12:00 <<講師:Yukiko>>
●定員:26名 ●料金:12,760円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月11・18・25日、5月2・9・16・30日、
6月13・27日、7月4・11日 ●開催回数:11回

S413 かんたん筋トレ体づくり(月)

ストレッチや軽い筋トレで、楽しく身体を整えましょう！

13:00~13:50 <<講師:小川>>
●定員:25名 ●料金:13,920円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月14・21・28日、5月12・19・26日、
6月2・9・16・30日、7月7・14日 ●開催回数:12回

S422 大人卓球(火)

誰でも参加できる卓球教室、みんなで楽しくレベルUP！

13:40~15:10 <<講師:塩崎・澤口・山崎>>
●定員:38名 ●料金:9,280円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月15・22日、6月3・10・24日、7月1・8・15日
●開催回数:8回 ※施設の都合により5月は開催なし

S451 リフレッシュ健康(金)

リズム体操・筋トレ・ボール運動みんなで楽しく動きましょう！

9:30~11:00 <<講師:谷川・百合野>>
●定員:40名 ●料金:10,530円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月11・18・25日、5月2・9・16・30日、
6月6・13・20・27日、7月4・11日 ●開催回数:13回

S454 女性のためのピラティス(金)

コア(体幹)を鍛えて、歪みのない身体へ導きます！！

13:30~14:30 <<講師:大野>> ★女性限定
●定員:26名 ●料金:12,760円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月11・18・25日、5月2・9・16・30日、
6月13・27日、7月4・11日 ●開催回数:11回

S414 大人のための代謝アップ運動(月)

代謝アップに繋がる筋トレや有酸素運動を無理なく行います

14:10~15:00 <<講師:小川>>
●定員:25名 ●料金:13,920円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月14・21・28日、5月12・19・26日、
6月2・9・16・30日、7月7・14日 ●開催回数:12回

Y401~Y405 関節ととのえ塾(水)

13:40~15:10

<<講師:横浜市スポーツ協会職員>>
●定員:各10名 ●会場:会議室1
●料金:①④⑤3,000円、②③4,500円
①Y401「膝・足コース」4月16・23日 全2回
②Y402「股関節(屈曲)コース」5月7・14・21日 全3回
③Y403「肩関節と腕(肘・手首)コース」5月28日、6月4・
11日 全3回
④Y404「肩関節と体幹コース」6月18・25日 全2回
⑤Y405「股関節(伸展)コース」7月2・9日 全2回

NEW S455 身体メンテナンスヨガ(金)

肩甲骨、背骨、骨盤(股関節)を各部位毎にほぐし、動かし、ヨガの要素も取り入れつつ快適な身体へと導いていくクラスです

14:30~15:30 <<講師:machiko>>
●定員:15名 ●料金:12,760円 ●会場:会議室1
●日程:4月18・25日、5月2・9・16・23・30日、
6月13・27日、7月4・11日 ●開催回数:11回

大人・こども向けテニス教室

講師：1～3名、会場：屋外コート

※TSクラス:高校生以上、TJクラス:各枠内に記載
※テニス教室お申込みの方は必ず下記注意事項(二次元コード)をご一読の上、お申し込みください
※インターネット環境がない方は、お電話にてお問い合わせください

TS401 大人基礎テニス(月) 初心者~初中級

TS402 大人応用テニス(月) 中級~中上級

TS401 9:30~11:00、TS402 11:15~12:45
●定員:25名 ●料金:27,840円 ●開催回数:12回
●日程:4月7・14・21・28日、5月12・19・26日、
6月2・9・16・23・30日●予備日:7月7・14日

TS403 大人基礎テニス(火) 初心者~初中級

TS404 大人応用テニス(火) 中級~中上級

TS403 9:30~11:00、TS404 11:15~12:45
●定員:25名 ●料金:23,200円 ●開催回数:10回
●日程:4月8・15・22日、5月13・20・27日、
6月3・10・24日、7月1日●予備日:7月8・15日

TS405 大人基礎テニス(水) 初心者~初中級

TS406 大人応用テニス(水) 中級~中上級

TS405 9:30~11:00、TS406 11:15~12:45
●定員:25名 ●料金:27,840円 ●開催回数:12回
●日程:4月9・16・23日、5月7・14・21・28日、
6月4・11・18・25日、7月2日●予備日:7月9・16日

TS408 大人応用テニス(木) 中級~中上級

11:15~12:45

●定員:20名 ●料金:30,160円●開催回数:13回
●開催:4月10・17・24日、5月1・8・15・22・29日、
6月5・12・19・26日、7月3日●予備日:7月10・17日

TS409 大人基礎テニス(金) 初心者~初中級

TS410 大人応用テニス(金) 中級~中上級

TS409 9:30~11:00、TS410 11:15~12:45
●定員:25名 ●料金:30,160円 ●開催回数:13回
●日程:4月11・18・25日、5月2・9・16・23・30日、
6月6・13・20・27日、7月4日●予備日:7月11・18日

TS407 レディーステニス(木) 初心者~初級

9:30~11:00 ★女性限定教室

●定員:20名 ●料金:30,160円●開催回数:13回
●開催:4月10・17・24日、5月1・8・15・22・29日、
6月5・12・19・26日、7月3日●予備日:7月10・17日

TS415 テニステーマ別クリニック(木) 経験者~初中級

技術の向上とゲームに必要な動きのパターン練習を行います

16:00~17:30
●定員:24名 ●料金:30,160円●開催回数:13回
●開催:4月10・17・24日、5月1・8・15・22・29日、
6月5・12・19・26日、7月3日●予備日:7月10・17日

TS411 ナイトテニス大人基礎応用(月) 初心者~中上級

19:30~21:00

●定員:24名 ●料金:27,840円 ●開催回数:12回
●日程:4月7・14・21・28日、5月12・19・26日、
6月2・9・16・23・30日●予備日:7月7・14日

TS412 ナイトテニス大人基礎応用(火) 初心者~中上級

19:30~21:00

●定員:24名 ●料金:23,200円 ●開催回数:10回
●日程:4月8・15・22日、5月13・20・27日、
6月3・10・24日、7月1日●予備日:7月8・15日

TS413 ナイトテニス大人基礎応用(水) 初心者~中上級

19:30~21:00

●定員:24名 ●料金:25,520円 ●開催回数:11回
●日程:4月16・23日、5月7・14・21・28日、
6月4・11・18・25日、7月2日●予備日:7月9・16日

TS414 ナイトテニス大人基礎応用(木) 初心者~中上級

19:30~21:00

●定員:24名 ●料金:30,160円●開催回数:13回
●開催:4月10・17・24日、5月1・8・15・22・29日、
6月5・12・19・26日、7月3日●予備日:7月10・17日

TJ401 ジュニアテニス小学1~3年生(月)

TJ402 ジュニアテニス小学4年生~中学生(月)

TJ401 16:20~17:20、TJ402 17:30~18:45
●定員:20名 ●料金:TJ401:19,200円、TJ402 23,760円
●日程:4月7・14・21・28日、5月12・19・26日、
6月2・9・16・23・30日●予備日:7月7・14日●開催回数:12回

TJ403 ジュニアテニス小学1~3年生(火)

TJ404 ジュニアテニス小学4年生~中学生(火)

TJ403 16:20~17:20、TJ404 17:30~18:45
●定員:20名 ●料金:TJ403:16,000円、TJ404:19,800円
●日程:4月8・15・22日、5月13・20・27日、6月3・10・24日、
7月1日 ●予備日:7月8・15日 ●開催回数:10回

TJ405 ジュニアテニス小学1~3年生(水)

TJ406 ジュニアテニス小学4年生~中学生(水)

TJ405 16:20~17:20、TJ406 17:30~18:45
●定員:20名 ●料金:TJ405:17,600円、TJ406: 21,780円
●日程:4月16・23日、5月7・14・21・28日、6月4・11・18・
25日、7月2日●予備日:7月9・16日●開催回数:11回

TJ407 ジュニアテニス小学4年生~中学生(木)

TJ407 17:30~18:45
●定員:20名 ●料金:25,740円
●日程:4月10・17・24日、5月1・8・15・22・29日、
6月5・12・19・26日、7月3日●予備日:7月10・17日
●開催回数:13回



★テニス注意事項

こども向けスポーツ教室

※二次元コードから教室紹介動画がご覧いただけます

■バスケット&チア 横浜ビー・コルセアーズによるバスケットボール&チアリーディング教室！

J413 ビーコルバスケット 幼児(火) 対象:年中～年長
15:30～16:30 <<講師:アカデミーコーチ>>
●定員:15名 ●料金:18,480円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月15・22日、6月3・10・24日、7月1・8・15日
●開催回数:8回 ※施設の都合により5月は開催なし

J414 ビーコルバスケット小学1～3年生(火) 対象:初心・初級者向け
16:40～17:55 <<講師:アカデミーコーチ>>
●定員:30名 ●料金:18,480円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月15・22日、6月3・10・24日、7月1・8・15日
●開催回数:8回 ※施設の都合により5月は開催なし

J415 ビーコルバスケット小学4～6年生(火) 対象:初心・初級者向け
18:05～19:20 <<講師:アカデミーコーチ>>
●定員:30名 ●料金:25,410円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月15・22日、5月13・20・27日、6月3・10・24日、
7月1・8・15日 ●開催回数:11回

J416 ビーコルバスケット中高生(火) 対象:初心・初級者向け
19:30～20:45 <<講師:アカデミーコーチ>>
●定員:30名 ●料金:25,410円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月15・22日、5月13・20・27日、6月3・10・24日、
7月1・8・15日 ●開催回数:11回

J417 ビーコルクリニック小学1～3年生(木) 対象:経験者向け
16:30～17:45 <<講師:アカデミーコーチ>>
●定員:30名 ●料金:32,340円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月10・17・24日、5月1・8・15・22・29日、
6月5・12・19・26日、7月3・10日 ●開催回数:14回

J418 ビーコルクリニック小学4～6年生(木) 対象:経験者向け
18:00～19:15 <<講師:アカデミーコーチ>>
●定員:30名 ●料金:32,340円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月10・17・24日、5月1・8・15・22・29日、
6月5・12・19・26日、7月3・10日 ●開催回数:14回

J419 チア リトル(土) 対象:年少～年長
13:40～14:40 <<講師:B-ROSEメンバー,OG>>
●定員:24名 ●料金:20,790円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月12・19・26日、5月10・17・31日、
6月14・28日、7月5日 ●開催回数:9回

J420 チア 初中級(土) 対象:小学1.2年生、小学3.4年生の初心者
14:50～15:50 <<講師:B-ROSEメンバー,OG>>
●定員:24名 ●料金:20,790円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月12・19・26日、5月10・17・31日、
6月14・28日、7月5日 ●開催回数:9回

J421 チア 中上級(土) 対象:小学3.4年生経験者～中学生
16:00～17:00 <<講師:B-ROSEメンバー,OG>>
●定員:24名 ●料金:20,790円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月12・19・26日、5月10・17・31日、
6月14・28日、7月5日 ●開催回数:9回

■和太鼓 全身運動とリズム感を養います

J438 こども太鼓(金) 対象:小学生
16:00～17:00 <<講師:創作和太鼓集団-打鼓音>>
●定員:20名 ●料金:11,600円 ●会場:会議室1
●日程:4月11・18・25日、5月2・9・16・23日、
6月13・27日、7月11日 ●開催回数:10回

■武道 礼節道徳を身に付けよう

J436 こども空手道(月) 対象:年少～小学生
18:10～19:10 <<講師:森嶋>>
●定員:20名 ●料金:13,920円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月14・21・28日、5月12・19・26日、
6月2・9・16・30日、7月7・14日 ●開催回数:12回

■卓球 ラリーを続けよう

J437 こども卓球(火) 対象:小学生
18:00～19:30 <<講師:加藤>>
●定員:24名 ●料金:15,400円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月15・22日、5月13・20・27日、6月3・10・24日、
7月1・8・15日 ●開催回数:11回

■バレーボール 元全日本選手&Vリーグ選手が直接指導 ■ダンス リズムに合わせて友達と一緒に踊ろう

J428 キッズバレーボール(金) 対象:小学1～3年生
16:00～17:00 <<講師:元全日本選手・Vリーグ選手>>
●定員:15名 ●料金:20,880円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月11・18・25日、5月9・16・30日、
6月6・13・20・27日、7月4・11日 ●開催回数:12回

J431 HIP HOP 小学1・2年生(金)
16:00～16:50 <<講師:矢島>>
●定員:25名 ●料金:12,760円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月11・18・25日、5月2・9・16・30日、
6月13・27日、7月4・11日 ●開催回数:11回

J429 ジュニアバレーボール(金) 対象:小学3～6年生
17:20～18:30 <<講師:元全日本選手・Vリーグ選手>>
●定員:24名 ●料金:20,880円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月11・18・25日、5月9・16・30日、
6月6・13・20・27日、7月4・11日 ●開催回数:12回

J432 HIP HOP 小学3～5年生(金)
対象:小学3.4年生、小学5年生の初心者
17:05～17:55 <<講師:矢島>>
●定員:25名 ●料金:12,760円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月11・18・25日、5月2・9・16・30日、
6月13・27日、7月4・11日 ●開催回数:11回

J430 レベルアップバレーボール(金)
対象:中学生以上の女性と男子中学生 ※ネットの高さ215cmで行います
18:50～20:00 <<講師:元全日本選手・Vリーグ選手>>
●定員:20名 ●料金:27,720円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月11・18・25日、5月9・16・30日、
6月6・13・20・27日、7月4・11日 ●開催回数:12回

J433 HIP HOP 小学5年生～中学生(金)
18:10～19:00 <<講師:矢島>>
●定員:25名 ●料金:12,760円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月11・18・25日、5月2・9・16・30日、
6月13・27日、7月4・11日 ●開催回数:11回

■体操 柔軟性、筋力、バランス感覚を養い、運動の基礎を作ります。挑戦を楽しもう！！

J405 キッズ体操(火) 年中・年長
マット・跳び箱・鉄棒を使って運動します。 ※J407・410と同じ内容です
15:30～16:15
●定員:25名 ●料金:12,760円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月15・22日、5月13・20・27日、6月3・10・24日、
7月1・8・15日 ●開催回数:11回



J406 ジュニア体操 I【基礎】(火) 対象:小学1～3年生
16:30～17:30 ※J408・411と同じ教室内容です
●定員:25名 ●料金:12,760円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月15・22日、5月13・20・27日、6月3・10・24日、
7月1・8・15日 ●開催回数:11回

J407 キッズ体操(水) 年中・年長
マット・跳び箱・鉄棒を使って運動します。 ※J405・410と同じ教室内容です
15:30～16:15
●定員:25名 ●料金:15,080円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月16・23日、5月7・14・21・28日、
6月4・11・18・25日、7月2・9・16日 ●開催回数:13回

J408 ジュニア体操 I【基礎】(水) 対象:小学1～3年生
16:30～17:30 ※J406・411と同じ教室内容です
●定員:25名 ●料金:15,080円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月16・23日、5月7・14・21・28日、
6月4・11・18・25日、7月2・9・16日 ●開催回数:13回



J409 ジュニア体操 II【スキルアップ】(水) 対象:小学3～6年生
17:45～18:45 ※J412と同じ教室内容です
●定員:25名 ●料金:15,080円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月16・23日、5月7・14・21・28日、
6月4・11・18・25日、7月2・9・16日 ●開催回数:13回

J410 キッズ体操(木) 年少～年長
マット・跳び箱・鉄棒を使って運動します。 ※J405・407と同じ教室内容です
15:30～16:15
●定員:25名 ●料金:12,760円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月10・17日、5月1・8・15・29日、
6月12・19・26日、7月3・10日 ●開催回数:11回

J411 ジュニア体操 I【基礎】(木) 対象:小学1～3年生
16:30～17:30 ※J406・408と同じ教室内容です
●定員:25名 ●料金:12,760円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月10・17日、5月1・8・15・29日、
6月12・19・26日、7月3・10日 ●開催回数:11回

J412 ジュニア体操 II【スキルアップ】(木) 対象:小学3～6年生
17:45～18:45 ※J409と同じ教室内容です
●定員:25名 ●料金:12,760円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月10・17日、5月1・8・15・29日、
6月12・19・26日、7月3・10日 ●開催回数:11回

■サッカー Jリーグ所属、横浜FCスクールコーチによるサッカー教室！

横浜FCフットボール
アカデミーコーチ



J422 サッカー幼児(月) 対象:年中～年長
15:40～16:30 <<講師:横浜FCスクールコーチ>> ※J425と同じ教室内容です
●定員:20名 ●料金13,920円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月14・21・28日、5月12・19・26日、
6月2・9・16・30日、7月7・14日 ●開催回数:12回



J423 サッカー小学1～3年生(月) 対象:初心者～経験者
16:45～17:45 <<講師:横浜FCスクールコーチ>> ※J426と同じ教室内容です
●定員:26名 ●料金13,920円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月14・21・28日、5月12・19・26日、
6月2・9・16・30日、7月7・14日 ●開催回数:12回

J424 サッカー小学4～6年生(月) 対象:初心者～経験者
18:00～19:10 <<講師:横浜FCスクールコーチ>> ※J427と同じ教室内容です
●定員:26名 ●料金15,480円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月14・21・28日、5月12・19・26日、
6月2・9・16・30日、7月7・14日 ●開催回数:12回

■バレエ 基礎から学んで美しい姿勢を身に付けます

J434 キッズバレエ(月) 対象:年中・年長
15:30～16:20 <<講師:マミ>>
●定員:15名 ●料金:13,920円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月14・21・28日、5月12・19・26日、
6月2・9・16・30日、7月7・14日 ●開催回数:12回



J435 ジュニアバレエ(月) 対象:小学生
16:40～17:40 <<講師:マミ>>
●定員:15名 ●料金:15,240円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月14・21・28日、5月12・19・26日、
6月2・9・16・30日、7月7・14日 ●開催回数:12回

親子向けスポーツ教室

J401 親子体操1・2歳児(火) J402 親子体操2・3歳児(火)
1・2歳児(2022/4/2～2024/4/1)+保護者1名、2・3歳児(2021/4/2～2023/4/1)+保護者1名
様々な器具や道具を使用して親子で楽しく体を動かします
1・2歳児 9:30～10:30 2・3歳児 10:45～11:45
●定員:各18組 ●料金:各12,760円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月15・22日、5月13・20・27日、6月3・10・24日、
7月1・8・15日 ●開催回数:11回

公式インスタグラムはじめました！！
イベント情報、教室風景など配信中

Follow Us



@YOKOKOKUPU