

# 冬 横浜国際プール

## 2026年1~3月開催

### 「スポーツ・カルチャー」定期教室

#### 11月17日(月) 必着

インターネット申込はこちら⇒



### 参加申込方法

申込期間:10月20日(月)AM9:30~11月17日(月)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。

◆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、病氣、ケガ等により医師から運動を制限されている方は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(予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もキャンセルや、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得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。

◆◆◆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)

#### ■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。

##### KH101 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~  
「モキハナのポーチ」を作ります。ポーチの裏面は、ポケットです。  
10:00~12:00 <<講師:西田>>  
●定員:8名 ●料金:11,550円 ●教材費:6,000円(糸無し)  
●会場:会2(会3) ●日程:1月9・23、2月27、3月13・27  
※1月9・23は会議室3での開催になります。  
●開催回数:5回  
※初めて参加でハガキ申込の方は「ビギナーぬい針セット550円」教材6,000円購入を記載して下さい。ネット申込の方は、KH101-①を選んで下さい。継続者の方は、KH101-②を選んで下さい。  
※見本に使用した布と異なる場合もあります



縦22cm×横上端23cm  
×横下端18cm×マチ5cm

##### KH102 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~  
「チューリップのタペストリー」を作ります。ピース等のパーツは付きません。  
10:00~12:00 <<講師:西田>>  
●定員:8名 ●料金:13,860円 ●教材費:7,000円(糸無し)  
●会場:会2  
●日程:1月15・29、2月5・19、3月5・19  
●開催回数:6回  
※継続の方は、KH102-②を選んで下さい。  
※見本に使用した布と異なる場合もあります



「チューリップのタペストリー」  
大きさ46cm×46cm

#### ■癒しのリラクサカリグラフィー 専用のペンを使って素敵なお手紙を書きましょう

##### KC101 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:5,550円 ●教材費:1,080円  
●会場:会3  
●日程:1月22、2月19、3月19  
●開催回数:3回  
※初めて参加でハガキ申込の方は、「初回道具セット2,900円」購入を記載して下さい。ネット申込の方はKC101-①、継続者の方はKC101-②を選んで下さい。



イメージ作品

##### KC102 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:5,550円 ●教材費:1,080円  
●会場:会3  
●日程:1月22、2月19、3月19  
●開催回数:3回



イメージ作品

### ※見学希望の方、ご連絡ください。

#### ■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。

冬に使えるハンドウォーマー、スヌードといった小物からウェアまで、編んで楽しい、使って嬉しい作品作りを目指します。  
~編み物を始めてみたい方、少し経験があるけれど再開したい方等とご参加ください~  
※初心者の方は毛糸と針の持ち方から始めます。

##### KA101 棒針編み(午前の部)

10:00~12:00 <<講師:山田>>  
●定員:各6名 ●料金:13,860円 ●教材費:3,100円①、5,500円③ ●会場:会3 ●開催回数:6回  
●日程:1月13・20、2月10・24、3月10・24  
※初めて参加(初心者)でハガキ申込の方は、ハンドウォーマー、スヌード「教材費3,100円」、「道具セット1,500円」購入を記載して下さい。ネット申込の方は、KA101-①またはKA102-①を選んで下さい。  
※初めて参加(経験者)でご自身の編みたい作品(かぎ針可)がある場合、材料持ち込み可です。ネット申込の方はKA101-②またはKA102-②を選んで下さい。ハガキ申込の方は「持ち込み」と記載して下さい。フレンドリーカードをご用意の方はハガキに「教材費5,500円」を記載して下さい。ネット申込の方は、KA101-③またはKA102-③を選んで下さい。

##### KA102 棒針編み(午後の部)

13:30~15:30  
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!

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。韓国語をやさしく習う教室です。

※各クラス、時間変更しています

##### KK101 韓国語 超入門(火)★

~全くの初めての方向クラスです~  
10:00~11:00  
※入門クラスは毎期に繰り返し基礎から学びます。

##### KK102 韓国語 入門(火)★★

~基礎文法を学びながらあいさつや簡単なフレーズを覚えます~  
11:10~12:10

##### KK103 韓国語 初級(火)★★★

~基本表現などの日常会話がよく使われる表現を学びます~  
12:20~13:20

##### KK104 韓国語 中級(火)★★★★

~初級からステップアップ!色んな応用表現を学びます~  
13:30~14:30

◆講師:李◆  
●定員:各8名 ●料金:18,480円  
●会場:会2 ●開催回数:各8回  
●日程:1月13、2月3・10・17・24、3月10・17・24  
※超入門クラス以外は、別途、テキスト代(1,500円程度)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)

#### ■英会話 ★:初級 ★★:初中級 ★★★:中級 ※1/12・2/23祝日開催

##### KE101 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いきましょう~  
9:30~10:30 <<講師:横尾>>  
●定員:8名 ●料金:17,400円 ●会場:会3 ●開催回数:10回  
●日程:1月12・19・26、2月2・9・16・23、3月2・9・16

##### KE102 大人のスマート英会話(月)★★~★★★

~ジワジワ英語表現を使って会話力アップを目指しましょう。英語でジョークも読めます~  
10:35~11:35 <<講師:横尾>>  
●定員:8名 ●料金:17,400円 ●会場:会3 ●開催回数:10回  
●日程:1月12・19・26、2月2・9・16・23、3月2・9・16

##### KE103 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:17,400円 ●会場:会3 ●開催回数:10回  
●日程:1月12・19・26、2月2・9・16・23、3月2・9・16

##### KE104 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よう~  
9:30~10:30 <<講師:横尾>>  
●定員:8名 ●料金:13,920円 ●会場:会1 ●開催回数:8回  
●日程:1月15・29、2月5・19・26、3月5・12・19

##### KE105 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つけます~  
10:35~11:35 <<講師:横尾>>  
●定員:8名 ●料金:13,920円 ●会場:会1 ●開催回数:8回  
●日程:1月15・29、2月5・19・26、3月5・12・19

##### KE106 Let's enjoy 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:13,920円 ●会場:会1 ●開催回数:8回  
●日程:1月15・29、2月5・19・26、3月5・12・19

##### KE107 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:10,440円 ●会場:会2 ●開催回数:6回  
●日程:1月17、2月7、21・28、3月7・21

##### KE108 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:10,440円 ●会場:会2 ●開催回数:6回  
●日程:1月17、2月7、21・28、3月7・21

### 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)

#### ■その他

##### KM101 メンタルトレーニング(土)

(ポリヴェーガル理論から学ぶ自律神経のホンのところ)  
~ストレスに上手な付き合い方、ストレスのトリセツ教室~  
10:30~11:30 <<講師:内田>>  
●定員:15名 ●料金:12,180円 ●会場:会1/会3  
●日程:1月10・17、2月7・21・28、3月7・21  
●開催回数:7回  
※1月10日と2月28日は会議室3での開催になります。  
ストレスはあなたにとってポジティブですか?ネガティブですか?人間関係、仕事、健康、ストレスのない生活はありますか。だからこそストレスの適切な使い方を学びませんか?

##### KN101 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:15,660円  
●教材費:3,600円 ●会場:会3  
●日程:1月16・23・30、2月6・20・27、3月6・13・27  
●開催回数:9回

←はじめての日本画教室生徒さんの作品

#### ■将棋 ※対象:年長~大人

##### CS101 将棋 入門・初級(木)

~未経験の方、対局を始めたばかりの方向け~  
大駒のスポーツ、将棋を楽しみながら脳を強くしよう  
16:00~17:00 <<講師:太田>>  
日本将棋連盟の棋道指導員  
●各定員:10名 ●料金:13,920円  
●会場:会1 ●開催回数:各8回  
●日程:1月15・29、2月5・19・26、3月5・12・19

##### CS102 将棋 中・上級(木)

~対局経験があり、初段以下のレベル~  
もっと能力を強くして楽々初段を目指そう  
17:20~18:20 <<講師:太田>>  
日本将棋連盟の棋道指導員  
●各定員:10名 ●料金:13,920円  
●会場:会1 ●開催回数:各8回  
●日程:1月15・29、2月5・19・26、3月5・12・19

←受講者全員に日本将棋連盟の級位認定書を発行します。保護者も含め初段以上の免状取得も可能(希望者のみ・連盟規程の申請料が必要)

### ■音楽 歌って喉のトレーニング!

##### KS101 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:9,280円 ●会場:会1  
●日程:1月13、2月3・10・17・24、3月10・17・24  
●開催回数:8回

##### KS102 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:9,280円 ●会場:会1  
●日程:1月13、2月3・10・17・24、3月10・17・24  
●開催回数:8回

##### KS103 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:23,120円 ●会場:会1  
●日程:1月13、2月3・10・17・24、3月10・17・24  
●開催回数:8回

##### KS104 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:23,120円 ●会場:会1  
●日程:1月13、2月3・10・17・24、3月10・17・24  
●開催回数:8回

##### KS105 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歌います~  
15:00~16:00 <<講師:大橋>>  
●定員:8名 ●料金:10,440円 ●会場:会2  
●日程:1月15・29、2月5・19・26、3月5・12・19・26  
●開催回数:9回

##### KS106 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:26,010円 ●会場:会2  
●日程:1月15・29、2月5・19・26、3月5・12・19・26  
●開催回数:9回

##### KS107 ナイトコーラス(木)

~体いい呼吸法を身に付けて、リラックス~  
19:10~20:10 <<講師:大橋>>  
●定員:8名 ●料金:14,040円 ●会場:会2  
●日程:1月15・29、2月5・19・26、3月5・12・19・26  
●開催回数:9回

##### KS108 月1大人コーラス(土)

~1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:4,680円 ●会場:会2  
●日程:1月17、2月21、3月7  
●開催回数:3回

ボイストレーニングでは、全音譜出版社、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。

### 子ども向けカルチャー教室

#### ■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!~

単語や表現力を広げ増やしていく、簡単な自己紹介ができるレベルまで学べます。小学生クラスでは、自己紹介やテーマの発表を通して、積極的に自己表現できるようにしていきます。

##### CE101 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>>  
●各定員:各8名 ●料金:11,200円  
●会場:会2 ●開催回数:各8回  
●日程:1月19・26、2月2・9・16、3月2・9・16

##### CE102 キッズえいご小学1、2年(月)

16:00~16:50

##### CE103 キッズえいご小学3、4年(月)

17:00~17:50

##### CC101 こどもコーラス小学生(火)

~みんなでお歌おう!音階も友達!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>>  
●定員:10名 ●料金:9,280円 ●会場:会1  
●日程:1月13、2月3・10・17・24、3月10・17・24 ●開催回数:8回

大人クラスと合同のスポレクの様子

### ■楽々サックス 今注目のサックスを始めませんか? ■ウクレレ♪ 本場ハワイのスタイルが学べます!

##### KR101 楽々サックス 初級・中級(月)

~初心者及び1年程度の経験者~  
18:45~19:40 <<講師:下村>>  
●各定員:10名 ●料金:20,790円 ●会場:会1  
●日程:1月19・26、2月2・9・16、3月2・9・16・23 ●開催回数:各9回  
※アンサンブルナイト3/30(月)開催予定

##### KU101 ウクレレ(月)

16:00~17:00 <<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:1月14・21・28、2月4・11・18・25、3月11・18・25 ●開催回数:9回

##### KR102 楽々サックス 中級(月)

~1年以上の経験者~  
19:45~20:40 <<講師:下村>>  
●各定員:10名 ●料金:20,790円 ●会場:会1  
●日程:1月19・26、2月2・9・16、3月2・9・16・23 ●開催回数:各9回

##### KU102 ウクレレ(月)

17:00~18:00 <<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:1月14・21・28、2月4・11・18・25、3月11・18・25 ●開催回数:9回

##### KU103 はじめてウクレレ(月)

18:10~19:10 <<講師:カオル>>  
※KU101と102は同じレベルです(R7.4月開講)  
●各定員:10名 ●料金:11,550円 ●会場:会1・会3(KU103のみ)  
●日程:1月19、2月16・23、3月13 ●開催回数:各5回  
※ウクレレをお持ちの方はご持参ください。初めての方は、無料レンタルいたします(2か月目以降は1回300円)。講師と相談の上、ご購入下さい。

##### CK101 絵画造形 小学1~3年(水)

16:00~17:00 <<講師:伊東>>  
●定員:8名 ●料金:12,600円 ●教材費:3,600円  
●会場:会3 ●日程:1月14・21・28、2月4・11・18・25、3月11・18・25 ●開催回数:9回

##### CK102 絵画造形 小学4~6年(水)

17:20~18:50 <<講師:伊東>>  
●定員:8名 ●料金:14,580円 ●教材費:3,600円  
●会場:会3 ●日程:1月14・21・28、2月4・11・18・25、3月11・18・25 ●開催回数:9回

##### CK103 絵画造形 年中・年長(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:14,000円 ●教材費:4,000円  
●会場:会3 ●日程:1月15・22・29、2月5・19・26、3月5・12・19・26 ●開催回数:10回

##### CK104 絵画造形 小学1~3年(木)

16:20~17:20 <<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:1月15・22・29、2月5・19・26、3月5・12・19・26 ●開催回数:10回

##### CK105 絵画造形 小学1~6年(木)

17:30~18:30 <<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:1月15・22・29、2月5・19・26、3月5・12・19・26 ●開催回数:10回

##### CK106 絵画造形 小学1~3年(金)

15:30~16:30 <<講師:伊東>>  
●定員:8名 ●料金:12,600円 ●教材費:3,600円  
●会場:会3 ●日程:1月16・23・30、2月6・20・27、3月6・13・27 ●開催回数:9回

##### CK107 絵画造形 小学1~6年(金)

16:50~17:50 <<講師:伊東>>  
●定員:8名 ●料金:12,600円 ●教材費:3,600円  
●会場:会3 ●日程:1月16・23・30、2月6・20・27、3月6・13・27 ●開催回数:9回

~単発教室のご紹介~  
毎年好評の「おかしなおうちをつくらう」を開催します。  
第一弾 12/7(日)①②③  
第二弾 12/21(日)④⑤⑥  
参加料:¥3,470~ ※11/7~申込開始

### ■絵画造形 「つくる」ことの楽しさや喜びを発見しよう!

絵画や工作を中心とした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よう。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き、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!

大人クラスと合同のスポレクの様子

# 大人向けスポーツ教室

対象：18歳以上

**S111 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:6,960円 ●会場:サブアリーナ  
●日程:1月19日、2月2・9・16日、3月2・16日  
●開催回数:6回

**S112 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:横浜市レディスバドミントン連盟所属>>  
●定員:33名 ●料金:9,280円 ●会場:サブアリーナ  
●日程:1月19・26日、2月2・9・16日、3月2・9・16日  
●開催回数:8回

**S113 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:8,120円 ●会場:多目的ホール  
●日程:1月19日、2月2・9・16日、3月2・9・16日  
●開催回数:7回

**S114 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:8,120円 ●会場:多目的ホール  
●日程:1月19日、2月2・9・16日、3月2・9・16日  
●開催回数:7回

**S115 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:10,440円 ●会場:多目的ホール  
●日程:1月5・19・26日、2月2・9・16日、3月2・9・16日  
●開催回数:9回

**S121 大人のバレエ【初級】(火)**  
バレエの基礎からだてを整えます！  
**12:15~13:45** <<講師:WAKA>>  
●定員:25名 ●料金:10,440円 ●会場:多目的ホール  
●日程:1月6・13・20日、2月3・10・17・24日、3月10・17日  
●開催回数:9回

**S122 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:1月13・20日、2月3・10・17・24日、3月10・17日  
●開催回数:8回

**S155 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:8,120円 ●会場:会議室1  
●日程:1月16・30日、2月6・20・27日、3月6・13日  
●開催回数:7回

**S131 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** <<講師:花岡・石川・柳川>>  
●定員:40名 ●料金:6,480円 ●会場:サブアリーナ  
●日程:1月14・21・28日、2月4・18・25日、3月11・18日  
●開催回数:8回

**S132 大人のバレエ【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:WAKA>>  
●定員:25名 ●料金:9,280円 ●会場:多目的ホール  
●日程:1月16・23・30日、2月4・25日、3月11・18日  
●開催回数:8回

**S151 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かしましょう！  
**9:30~11:00** <<講師:谷川・百合野>>  
●定員:40名 ●料金:7,290円 ●会場:サブアリーナ  
●日程:1月16・23・30日、2月6・13・20・27日、3月6・13日  
●開催回数:9回

**S161 ピックルボール(日)**  
初心者から中級者向けのクラスです。みんなで技を磨きましょう  
※曜日(土)から(日)に変更して開催します  
**19:45~21:15**  
<<講師:神奈川県ピックルボール協会所属>>  
●定員:18名 ●料金:13,860円 ●会場:サブアリーナ  
●日程:1月18・25日、2月8・15日、3月1・8・22日  
●開催回数:7回

**S152 フラダンス(金)**  
ハワイアン的一曲を仕上げます。初心者大歓迎です！  
**12:20~13:20** <<講師:大村>>  
●定員:40名 ●料金:8,460円 ●会場:サブアリーナ  
●日程:1月16・23・30日、2月6・13・20・27日、3月6・13日  
●開催回数:9回

**S153 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:10,440円 ●会場:多目的ホール  
●日程:1月16・23・30日、2月6・13・20・27日、3月6・13日  
●開催回数:9回

**S154 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:10,440円 ●会場:多目的ホール  
●日程:1月16・23・30日、2月6・13・20・27日、3月6・13日  
●開催回数:9回

# 大人・子ども向けテニス教室

講師:1~3名、会場:屋外コート・室内コート (日程の下線は室内で開催・室内シューズ必要)

※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

**TS101 大人基礎テニス(月) 初心者~中級**  
**TS102 大人応用テニス(月) 中級~中上級**  
**TS101 9:30~11:00、TS102 11:15~12:45**  
●定員:24名 ●料金:18,560円  
●日程:1月5・19・26日、2月2・9・16日、3月2・9日  
●予備日:3月16日 ●開催回数:8回

**TS107 大人基礎テニス(木) 初心者~中級**  
**TS108 大人応用テニス(木) 中級~中上級**  
**TS107 9:30~11:00、TS108 11:15~12:45**  
●定員:24名 ●料金:20,880円  
●日程:1月8・15・22・29日、2月5・12・19・26日、3月5日  
●予備日:3月12日 ●開催回数:9回

**TS111 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:18,560円  
●日程:1月5・19・26日、2月2・9・16日、3月2・9日  
●予備日:3月16日 ●開催回数:8回

**TJ101 ジュニアテニス小学1~3年生(月)**  
**TJ102 ジュニアテニス小学4年生~中学生(月)**  
**TJ101 16:20~17:20、TJ102 17:30~18:45**  
●定員:20名 ●料金:TJ101:12,800円、TJ102:15,840円  
●日程:1月5・19・26日、2月2・9・16日、3月2・9日  
●予備日:3月16日 ●開催回数:8回

**TS103 大人基礎テニス(火) 初心者~中級**  
**TS104 大人応用テニス(火) 中級~中上級**  
**TS103 9:30~11:00、TS104 11:15~12:45**  
●定員:24名 ●料金:16,240円  
●日程:1月6・13・20日、2月3・10・17・24日  
●予備日:3月10日 ●開催回数:7回

**TS109 大人基礎テニス(金) 初心者~中級**  
**TS110 大人応用テニス(金) 中級~中上級**  
**TS109 9:30~11:00、TS110 11:15~12:45**  
●定員:24名 ●料金:20,880円  
●日程:1月9・16・23・30日、2月6・13・20・27日、3月6日  
●予備日:3月13日 ●開催回数:9回

**TS112 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:16,240円  
●日程:1月6・13・20日、2月3・10・17・24日  
●予備日:3月10日 ●開催回数:7回

**TJ103 ジュニアテニス小学1~3年生(火)**  
**TJ104 ジュニアテニス小学4年生~中学生(火)**  
**TJ103 16:20~17:20、TJ104 17:30~18:45**  
●定員:20名 ●料金:TJ103:11,200円、TJ104:13,860円  
●日程:1月6・13・20日、2月3・10・17・24日  
●予備日:3月10日 ●開催回数:7回

**TS105 大人基礎テニス(水) 初心者~中級**  
**TS106 大人応用テニス(水) 中級~中上級**  
**TS105 9:30~11:00、TS106 11:15~12:45**  
●定員:24名 ●料金:16,240円  
●日程:1月7・14・21・28日、2月4・18・25日  
●予備日:3月11日 ●開催回数:7回

**TS115 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:20,880円  
●日程:1月8・15・22・29日、2月5・12・19・26日、3月5日  
●予備日:3月12日 ●開催回数:9回

**TS113 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:16,240円  
●日程:1月7・14・21・28日、2月4・18・25日  
●予備日:3月11日 ●開催回数:7回

**TJ105 ジュニアテニス小学1~3年生(水)**  
**TJ106 ジュニアテニス小学4年生~中学生(水)**  
**TJ105 16:20~17:20、TJ106 17:30~18:45**  
●定員:20名 ●料金:TJ105:11,200円、TJ106:13,860円  
●日程:1月7・14・21・28日、2月4・18・25日  
●予備日:3月11日 ●開催回数:7回

# 子ども向けスポーツ教室

## ■バスケ&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！

**J113 ビーコルバスケ 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:1月13・20日、2月3・10・17・24日、3月10・17日  
●開催回数:8回

**J114 ビーコルバスケ小学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:1月13・20日、2月3・10・17・24日、3月10・17日  
●開催回数:8回

**J115 ビーコルバスケ小学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:18,480円 ●会場:サブアリーナ  
●日程:1月13・20日、2月3・10・17・24日、3月10・17日  
●開催回数:8回

**J116 ビーコルバスケ中高生(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:18,480円 ●会場:サブアリーナ  
●日程:1月13・20日、2月3・10・17・24日、3月10・17日  
●開催回数:8回

**J117 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:23,100円 ●会場:サブアリーナ  
●日程:1月15・22・29日、2月5・12・19・26日、3月5・12・19日 ●開催回数:10回

**J118 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:23,100円 ●会場:サブアリーナ  
●日程:1月15・22・29日、2月5・12・19・26日、3月5・12・19日 ●開催回数:10回

**J119 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:11,550円 ●会場:多目的ホール  
●日程:1月17・31日、2月7・28日、3月14日 ●開催回数:5回

**J120 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:11,550円 ●会場:多目的ホール  
●日程:1月17・31日、2月7・28日、3月14日 ●開催回数:5回

**J121 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:11,550円 ●会場:多目的ホール  
●日程:1月17・31日、2月7・28日、3月14日 ●開催回数:5回

**■卓球 ラリーを続けよう**  
**J137 子ども卓球(火) 対象:小学生**  
**18:00~19:30** <<講師:加藤>>  
●定員:24名 ●料金:11,200円 ●会場:多目的ホール  
●日程:1月13・20日、2月3・10・17・24日、3月10・17日  
●開催回数:8回

**■武道 礼節道徳を身に付けよう**  
**J136 子ども空手道(月) 対象:年少~小学生**  
**18:10~19:10** <<講師:森嶋>>  
●定員:20名 ●料金:9,280円 ●会場:多目的ホール  
●日程:1月19・26日、2月2・9・16日、3月2・9・16日  
●開催回数:8回

**■サッカー ラリーを続けよう**  
**J122 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>>※J125と同じ教室内容です  
●定員:20名 ●料金:9,280円 ●会場:サブアリーナ  
●日程:1月19・26日、2月2・9・16日、3月2・9・16日  
●開催回数:8回

**■バレーボール 完全日本選手&Vリーグ選手が直接指導**  
**J128 キッズバレーボール(金) 対象:小学1~3年生**  
**16:00~17:00** <<講師:完全日本選手・Vリーグ選手>>  
●定員:15名 ●料金:12,180円 ●会場:サブアリーナ  
●日程:1月16・23・30日、2月6・27日、3月6・13日  
●開催回数:7回

**J123 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>>※J126と同じ教室内容です  
●定員:26名 ●料金:9,280円 ●会場:サブアリーナ  
●日程:1月19・26日、2月2・9・16日、3月2・9・16日  
●開催回数:8回

**J129 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:完全日本選手・Vリーグ選手>>  
●定員:24名 ●料金:12,180円 ●会場:サブアリーナ  
●日程:1月16・23・30日、2月6・27日、3月6・13日  
●開催回数:7回

**J131 HIP HOP 小学1・2年生(金)**  
**16:00~16:50** <<講師:矢島>>  
●定員:25名 ●料金:10,440円 ●会場:多目的ホール  
●日程:1月16・23・30日、2月6・13・20・27日、3月6・13日  
●開催回数:9回

**J130 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:完全日本選手・Vリーグ選手>>  
●定員:20名 ●料金:16,170円 ●会場:サブアリーナ  
●日程:1月16・23・30日、2月6・27日、3月6・13日  
●開催回数:7回

**J132 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:10,440円 ●会場:多目的ホール  
●日程:1月16・23・30日、2月6・13・20・27日、3月6・13日 ●開催回数:9回

**J124 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>>※J127と同じ教室内容です  
●定員:26名 ●料金:10,320円 ●会場:サブアリーナ  
●日程:1月19・26日、2月2・9・16日、3月2・9・16日  
●開催回数:8回

**J133 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:10,440円 ●会場:多目的ホール  
●日程:1月16・23・30日、2月6・13・20・27日、3月6・13日  
●開催回数:9回

**J125 サッカー幼児(水) 対象:年中~年長**  
**15:40~16:30** <<講師:横浜FCスクールコーチ>>※J125と同じ教室内容です  
●定員:20名 ●料金:9,280円 ●会場:サブアリーナ  
●日程:1月14・21・28日、2月4・18・25日、3月11・18日  
●開催回数:8回

**J134 キッズバレーボール(月) 対象:年中~年長**  
**15:30~16:20** <<講師:マミ>>  
●定員:15名 ●料金:8,120円 ●会場:多目的ホール  
●日程:1月19日、2月2・9・16日、3月2・9・16日  
●開催回数:7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！！

**J105 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。 ※J107・110と同じ教室内容です  
**15:30~16:15**  
●定員:25名 ●料金:9,280円 ●会場:多目的ホール  
●日程:1月13・20日、2月3・10・17・24日、3月10・17日  
●開催回数:8回

**J106 ジュニア体操I【基礎】(火) 対象:小学1~3年生**  
**16:30~17:30** ※J108・111と同じ教室内容です  
●定員:25名 ●料金:9,280円 ●会場:多目的ホール  
●日程:1月13・20日、2月3・10・17・24日、3月10・17日  
●開催回数:8回

**J107 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。 ※J105・110と同じ教室内容です  
**15:30~16:15**  
●定員:25名 ●料金:8,120円 ●会場:多目的ホール  
●日程:1月14・21・28日、2月4・25日、3月11・18日  
●開催回数:7回

**J108 ジュニア体操I【基礎】(水) 対象:小学1~3年生**  
**16:30~17:30** ※J106・111と同じ教室内容です  
●定員:25名 ●料金:8,120円 ●会場:多目的ホール  
●日程:1月14・21・28日、2月4・25日、3月11・18日  
●開催回数:7回

**J109 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** ※J112と同じ教室内容です  
●定員:25名 ●料金:8,120円 ●会場:多目的ホール  
●日程:1月14・21・28日、2月4・25日、3月11・18日  
●開催回数:7回

**J110 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。 ※J105・107と同じ教室内容です  
**15:30~16:15**  
●定員:25名 ●料金:11,600円 ●会場:多目的ホール  
●日程:1月15・22・29日、2月5・12・19・26日、3月5・12・19日 ●開催回数:10回

**J111 ジュニア体操II【基礎】(木) 対象:小学1~3年生**  
**17:45~18:45** ※J106・108と同じ教室内容です  
●定員:25名 ●料金:11,600円 ●会場:多目的ホール  
●日程:1月15・22・29日、2月5・12・19・26日、3月5・12・19日 ●開催回数:10回

**J112 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** ※J109と同じ教室内容です  
●定員:25名 ●料金:11,600円 ●会場:多目的ホール  
●日程:1月15・22・29日、2月5・12・19・26日、3月5・12・19日 ●開催回数:10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！

**J123 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>>※J126と同じ教室内容です  
●定員:26名 ●料金:9,280円 ●会場:サブアリーナ  
●日程:1月19・26日、2月2・9・16日、3月2・9・16日  
●開催回数:8回

**J125 サッカー小学1~3年生(水) 対象:初心者~経験者**  
**16:45~17:45** <<講師:横浜FCスクールコーチ>>※J123と同じ教室内容です  
●定員:26名 ●料金:9,280円 ●会場:サブアリーナ  
●日程:1月14・21・28日、2月4・18・25日、3月11・18日  
●開催回数:8回

**J124 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>>※J127と同じ教室内容です  
●定員:26名 ●料金:10,320円 ●会場:サブアリーナ  
●日程:1月19・26日、2月2・9・16日、3月2・9・16日  
●開催回数:8回

**J126 サッカー小学4~6年生(水) 対象:初心者~経験者**  
**18:00~19:10** <<講師:横浜FCスクールコーチ>>※J124と同じ教室内容です  
●定員:26名 ●料金:10,320円 ●会場:サブアリーナ  
●日程:1月14・21・28日、2月4・18・25日、3月11・18日  
●開催回数:8回

**J127 サッカー小学4~6年生(水) 対象:初心者~経験者**  
**18:00~19:10** <<講師:横浜FCスクールコーチ>>※J124と同じ教室内容です  
●定員:26名 ●料金:10,320円 ●会場:サブアリーナ  
●日程:1月14・21・28日、2月4・18・25日、3月11・18日  
●開催回数:8回

## ■バレエ 基礎から学んで美しい姿勢を身に付けます

**J135 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:8,890円 ●会場:多目的ホール  
●日程:1月19日、2月2・9・16日、3月2・9・16日  
●開催回数:7回

**J136 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:8,120円 ●会場:多目的ホール  
●日程:1月19日、2月2・9・16日、3月2・9・16日  
●開催回数:7回

## 親子向けスポーツ教室

**J101 親子体操1・2歳児(火) J102 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9,280円 ●会場:多目的ホール  
●日程:1月13・20日、2月3・10・17・24日、3月10・17日  
●開催回数:8回

親子体操教室  
キッズ・ジュニアバレエ講師:マミ先生