春 横浜国際プール

2026年4～7月開催

「スポーツ・カルチャー」定期教室

3月13日(金)必着

インターネット申込はこちら

◆◆令和8年度より、教室参加料金を改定致しました◆◆

参加申込方法

申込期間:2月21日(土)AM9:30～3月13日(金)必着

①インターネットによる申込み　横浜国際プール　検索
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。

教室詳細及び持ち物リスト

85円切手　往信用 表
〒224-0021
横浜市都筑区
北山田7-3-1
横浜国際プール
教室係

返信用 裏
85円切手
応募者あて先
(郵便番号・住所)
応募者氏名

①教室番号と教室名
②氏名(ふりがな)
③年齢・性別
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
(緊急な電話番号もご記入ください)
⑥参加について
(初めて・継続・久しぶり)
⑦その他
(既往症など・必要事項)
⑧教室は何で知りましたか？
(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・トーリツ 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、お客様アンケートに必要な範囲で利用します。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ございません。
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」「コナミスポーツ株式会社」「株式会社トーリツ」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…個人情報のご提供は任意ですが、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く場合がございます。
8 個人情報を同意を得ずに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を除きます。
(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・トーリツ 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(金) ※R8年度1期は、ビギナーズ・ベーシック混合クラスでの開催になります。
～ハワイアンキルトの基本を学ぶ講座です。経験のある方は、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。～
夏に向かって、伝統的なハワイアンキルトのミニトートバッグを作ります。今回のバッグは、配色を2パターンご用意しました。配色パターンAは土台水色で赤(写真見本)、配色パターンBは土台ベージュでこげ茶(写真見本なし)。ご希望のパターンをお選びください。
10:00～12:00　≪講師:西田≫
●定員:8名 ●料金:14,160円 ●教材費:7,000円 (糸無しキット)
●会場:会2 ●日程:4月10・24、5月8・22、6月12・26 ●開催回数:6回
※初めて参加でハガキ申込の方は、KH401-①「ビギナーぬい針セット550円」「教材7,000円」購入、配色パターンAまたはBどちらかを記載してください。
ネット申込の方は、KH401-①を選び、配色パターンAまたはBどちらかを回答して下さい。
糸なしキットになるので、糸をご希望の場合、別途糸代(一色につき368円程度)がかかります。
初回に講師と直接相談になります。
継続者の方は、KH401-②を選んで下さい。
継続者の方で、教材「モンステラのミニトートバッグ」を必要な方はご希望の配色パターンを回答して下さい。

「モンステラのミニトートバッグ」
※配色パターンBは見本写真がありません
高さ23㎝×バッグ口サイズ34㎝×マチ幅14㎝
※見本に使用した布と異なる場合もあります

■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

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:7,600円 ●教材費:1,440円 ●会場:会3
●日程:4月16、5月21、6月18、7月9 ●開催回数:4回
※初めて参加でハガキ申込の方は、「初回道具セット3,000円」購入を記載して下さい。
ネット申込の方はKC401-①、継続者の方はKC401-②を選んで下さい。

初級～中級クラス
イメージ作品

中級～上級
イメージ作品

■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。

春から初夏に使える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どなたでもご参加ください～
※初心者の方は毛糸と針の持ち方から始めます。

KA401 棒針編み(午前の部)(火)
10:00～12:00

KA402 棒針編み(午後の部)(火)
13:30～15:30

≪講師:山田≫
●定員:各6名 ●料金:16,520円 ●教材費:3,200円 ●会場:会3 ●開催回数:7回
●日程:4月14・21、5月12・26、6月9・23、7月7
※初めて参加(初心者)でハガキ申込の方は、ヘアバンド、ミニマフラーなど、「教材費3,200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、KA401-①またはKA402-①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(かぎ針も可)がある場合、材料持ち込み可能です。ハガキ申込の方は「持ち込み」と記載、ネット申込の方はKA401-②かKA402-②を選び、備考欄に「持ち込み」と入力してください。作品が決まっていない方は、お電話にてご相談ください。
※継続者、作品持ち込みの方、初めて参加(経験者)で作品が決まっていない方、参加料のみの方はKA401-②またはKA402-②を選んで下さい。

イメージ作品

授業風景動画

■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。

KK401 韓国語 超入門(火)★
～全くの初めての方のクラスです～
10:00～11:00
※超入門クラスは期毎に繰り返し基礎から学びます。

KK402 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

KK403 韓国語 初級(火)★★★
～基本表現などの日常会話でよく使われる表現を学びます～
12:20～13:20

KK404 韓国語 初中級(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:23,600円
●会場:会2 ●開催回数:各10回
●日程: 4月14・21、5月12・19・26、6月2・9・23・30、7月7
※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)　※見学希望の方、ご連絡ください。

■英会話 ★:初級 ★★:初中級 ★★★:中級　≪講師:横尾≫

KE401 日常役立つ英会話(月)★★ NEW
～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
●定員:8名 ●料金:19,690円 ●会場:会3 ●開催回数:11回
●日程: 4月13・20・27、5月11・18・25、6月1・8・22・29、7月13

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しょう。英語でジョークも読みます～
10:35～11:35
●定員:8名 ●料金:19,690円 ●会場:会3 ●開催回数:11回
●日程: 4月13・20・27、5月11・18・25、6月1・8・22・29、7月13

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
●定員:8名 ●料金:19,690円 ●会場:会3 ●開催回数:11回
●日程: 4月13・20・27、5月11・18・25、6月1・8・22・29、7月13

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
●定員:8名 ●料金: 23,270円 ●会場:会1 ●開催回数:13回
●日程:4月16・23・30、5月7・14・21・28、6月4・11・18・25、7月2・9

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
●定員:8名 ●料金: 23,270円 ●会場:会1 ●開催回数:13回
●日程:4月16・23・30、5月7・14・21・28、6月4・11・18・25、7月2・9

KE406 イディオムを学ぼう(木)★★ NEW
～日常英会話に頻繁に出てくるイディオムを学びましょう。英語の表現力アップやニュアンス理解にも役立ちます。楽しみながら学べるクラスです～
11:40～12:40
●定員:8名 ●料金: 23,270円 ●会場:会1 ●開催回数:13回
●日程:4月16・23・30、5月7・14・21・28、6月4・11・18・25、7月2・9

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
●定員:8名 ●料金:14,320円 ●会場:会2 ●開催回数:8回
●日程:4月11・18・25、5月16・23、6月6・27、7月4
※6月27は旧レストランでの開催になります。

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
●定員:8名 ●料金:14,320円 ●会場:会2 ●開催回数:8回
●日程:4月11・18・25、5月16・23、6月6・27、7月4
※6月27は旧レストランでの開催になります。

■声楽 歌って喉のトレーニング！　≪講師:大橋≫

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
●定員:15名 ●料金:12,100円 ●会場:会1
●日程:4月14・21、5月12・19・26、6月2・9・23・30、7月7 ●開催回数:10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～
11:10～12:10
●定員:15名 ●料金:12,100円 ●会場:会1
●日程:4月14・21、5月12・19・26、6月2・9・23・30、7月7 ●開催回数:10回 ※時間変わりました。

KS403 ボイストレーニング①(火)
～歌いながら、喉を鍛えます～
12:20～13:20
●定員:5名 ●料金:28,900円 ●会場:会1
●日程:4月14・21、5月12・19・26、6月2・9・23・30、7月7 ●開催回数:10回 ※時間変わりました。

KS404 ボイストレーニング②(火)
～歌いながら、喉を鍛えます～
13:30～14:30
●定員:5名 ●料金:28,900円 ●会場:会1
●日程:4月14・21、5月12・19・26、6月2・9・23・30、7月7 ●開催回数:10回 ※時間変わりました。

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
●定員:8名 ●料金:14,520円 ●会場:会2
●日程:4月16・23・30、5月7・14・21・28、6月4・11・18・25、7月9 ●開催回数:12回

KS406 ボイストレーニング(木)
～歌いながら喉を鍛えます～
16:10～17:10
●定員:5名●料金:34,680円 ●会場:会2
●日程:4月16・23・30、5月7・14・21・28、6月4・11・18・25、7月9 ●開催回数:12回
※時間変わりました。

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～
18:30～19:30
●定員:8名 ●料金:19,320円 ●会場:会2
●日程:4月16・23・30、5月7・14・21・28、6月4・11・18・25、7月9
●開催回数:12回 ※時間変わりました。

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
●定員:8名 ●料金:6,440円 ●会場:会2
●日程:4月18、5月16、6月6、7月4
●開催回数:4回

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。
※事前にお申し出いただくと、見学ができます。

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？

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～
18:45～19:40

KR402 楽々サックス 中級(月)
～1年以上の経験者～
19:45～20:40

スポレクの様子

≪講師:下村≫ ※お持ち込みの管楽器をお知らせください。
●各定員:10名 ●料金:28,320円 ●会場:会1
●日程:4月13・20・27、5月11・18、6月1・8・15・22・29、7月6・13 ●開催回数:各12回
※アンサンブルナイト7/27(月)開催予定

■ウクレレ♪ 本場ハワイのスタイルが学べます！

～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！～

KU401 ウクレレ (月)
16:00～17:00

KU402 ウクレレ (月)
17:00～18:00

KU403 はじめてウクレレ(月)
18:10～19:10

講師の演奏

カオル先生

※KU401と402は同じレベルです。

●各定員:10名 ●料金:11,800円 ●会場:KU401・402は会1、KU403は会3
(6/15は旧レストランにて開催)
●日程:4月20、5月18、6月1・15・29 ●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。

■その他

KM401 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トのところ)
～ストレスとの上手な付き合い方、ストレスのトリセツ教室～
10:30～11:30　≪講師:内田≫
●定員:10名 ●料金:16,110円 ●会場:会1/旧レストラン
●日程:4月11・18・25、5月9・23・30、6月6・13、7月4
●開催回数:9回
※5月23・30日、6月13日は旧レストラン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せん。
だからこそ、ストレスの適切な使い方を学びませんか？

はりきゅうマッサージ
内田室長

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:21,480円
●教材費:6,000円 ●会場:会3
●日程:4月10・24、5月1・8・15・29、6月5・12・19・26、7月3・10
●開催回数:12回

はじめての
日本画教室
生徒さんの作品

はじめての
日本画教室
道具セット例

■将棋 ※対象:年長～大人

CS401 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～
大脳のスポーツ、将棋を楽しみながら脳を強くしよう
16:00～17:00

CS402 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しく初段を目指そう
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:17,900円
●会場:会1 ●開催回数:各10回
●日程:4月16・30、5月7・14・21、6月4・18・25、7月2・9
※保護者の入室可能です

←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)

◆初めての方対象の単発教室開催◆
5月28日(木)「ゼロから始める」
定員:10名　料金:1,790円

こ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き、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。

CE401 キッズえいご年少～年長(月)
対象:2020/4/2～2023/4/1生まれ
15:00～15:50

CE402 キッズえいご小学1、2年(月)
16:00～16:50

CE403 キッズえいご小学3、4年 (月)
17:00～17:50

≪講師:三代川≫
●各定員:各8名 ●料金:17,400円
●会場:会2 ●開催回数:各12回
●日程:4月13・20・27、5月11・18・25、6月1・8・15・22・29、7月6

スポレクでの様子▸

NEW **CE404 キッズえいご小学5、6年中学準備コース (月)**
18:00～18:50
「聞く」「話す」「読む」「書く」の四技能をバランスよく育てて自分のことや考えを英語で発表する力を養います。アルファベットを書けるようになり、単語や文を正しく書き写せるようにします。読み方、英単語、聞き取り、文章作成の基礎力を養います。また、英検の資格取得を目指します。

■こどもコーラス ※保護者の入室可能です

CC401 こどもコーラス小学生(木)
～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！～
17:20～18:20　≪講師:大橋≫
●定員:10名 ●料金:14,520円 ●会場:会2
●日程:4月16・23・30、5月7・14・21・28、6月4・11・18・25、7月9
●開催回数:12回
※曜日、時間、会場が変わりました。

大人クラスと合同の
スポレクの様子

大橋先生

スポレク時のロビー
発表の様子

■絵画造形 「つくる」ことの楽しさや喜びを発見しよう！　≪講師:伊東≫

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！

CK401 絵画造形 小学1～3年(水)
16:00～17:00
●定員:8名 ●料金:15,950円 ●教材費:5,500円
●会場:会3●日程:4月15・22、5月13・20・27、6月3・10・17・24、7月1・8 ●開催回数:11回

CK402 絵画造形 小学4～中学生(水)
17:20～18:50
●定員:8名 ●料金:18,370円 ●教材費:5,500円
●会場:会3●日程:4月15・22、5月13・20・27、6月3・10・17・24、7月1・8 ●開催回数:11回

CK403 絵画造形 年中・年長(木)
対象:2020/4/2～2022/4/1生まれ
15:00～16:00
●定員:6名 ●料金:18,850円●教材費:6,500円
●会場:会3●日程:4月16・23・30、5月7・14・21・28、6月4・11・18・25、7月2・9 ●開催回数:13回

CK404 絵画造形 小学1～3年(木)
16:20～17:20
●定員:8名 ●料金:18,850円●教材費:6,500円
●会場:会3 ●日程:4月16・23・30、5月7・14・21・28、6月4・11・18・25、7月2・9、●開催回数:13回

CK405 絵画造形 小学1～6年生(木)
17:30～18:30
●定員:8名 ●料金:18,850円 ●教材費:6,500円
●会場:会3 ●日程:4月16・23・30、5月7・14・21・28、6月4・11・18・25、7月2・9、●開催回数:13回

CK406 絵画造形 小学1～3年(金)
15:30～16:30
●定員:8名 ●料金:17,400円 ●教材費:6,000円
●会場:会3 ●日程:4月10・24、5月1・8・15・29、6月5・12・19・26、7月3・10 ●開催回数:12回

CK407 絵画造形 小学1～6年(金)
16:50～17:50
●定員:8名 ●料金:17,400円 ●教材費:6,000円
●会場:会3 ●日程:4月10・24、5月1・8・15・29、6月5・12・19・26、7月3・10 ●開催回数:12回

絵画造形クラス

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:12,200円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月13・20・27日、5月11・25日、6月1・8・29日、7月6・13日 ●開催回数:10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:14,640円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月6・13・27日、5月11・18・25日、6月1・8・22・29日、7月6・13日 ●開催回数:12回

NEW
S413 椅子を使ってらくらく体操(月)
椅子を使って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:13,420円 ●会場:多目的ホール
●日程: 4月13・20・27日、5月11・18・25日、6月1・8・22・29日、7月13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:13,420円 ●会場:多目的ホール
●日程: 4月13・20・27日、5月11・18・25日、6月1・8・22・29日、7月13日 ●開催回数:11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:14,640円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月13・20・27日、5月11・18・25日、6月1・8・22・29日、7月6・13日 ●開催回数:12回

S421 大人のバレエ【初級】(火)
バレエの基礎でからだを整えます！
12:15～13:45 ≪講師:WAKA≫
●定員:25名 ●料金:13,420円 ●会場:多目的ホール
●日程: 4月14・21日、5月12・19・26日、6月2・9・23・30日、7月7・14日 ●開催回数:11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・山﨑≫
●定員:38名 ●料金:9,760円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月14・21日、6月2・9・23・30日、7月7・14日
●開催回数:8回

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:15,860円 ●会場:会議室1
●日程:4月10・17・24日、5月1・8・15・22・29日、6月5・12・26日、7月3・10日
●開催回数:13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 ≪講師:花岡・石川・柳川≫
●定員:40名 ●料金:8,010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・17・24日 ●開催回数:9回

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:WAKA≫
●定員:25名 ●料金:14,640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・17・24日、7月1・8・15日 ●開催回数:12回

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:11,570円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月10・17・24日、5月1・8・15・29日、6月5・12・19・26日、7月3・10日 ●開催回数:13回

S461 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
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:24,360円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月12・19・26日、5月10・17・24・31日、6月7・21・28日、7月5・12日 ●開催回数:12回

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:13,390円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月10・17・24日、5月1・8・15・29日、6月5・12・19・26日、7月3・10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:15,860円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月10・17・24日、5月1・8・15・29日、6月5・12・19・26日、7月3・10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！！
13:25～14:25 ≪講師:青木≫ ★女性限定
●定員:26名 ●料金:13,420円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月10・17・24日、5月1・8・15・29日、6月5・19・26日、7月10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～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:24名 ●料金:26,180円
●日程:4月6・13・20・27日、5月11・18・25日、6月1・8・15・22日 ●予備日:6月29日、7月6日 ●開催回数:11回

TS403 大人基礎テニス(火) 初心者～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:24名 ●料金: 21,420円
●日程:4月7・14・21日、5月12・19・26日、6月2・9・23日
●予備日:6月30日、7月7日 ●開催回数:9回

TS405 大人基礎テニス(水) 初心者～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:24名 ●料金:23,800円
●日程:4月8・15・22日、5月13・20・27日、6月3・10・17・24日 ●予備日:7月1・8日 ●開催回数:10回

★テニス注意事項

TS407 大人基礎テニス(木) 初心者～中級
TS408 大人応用テニス(木) 中級～中上級
TS407 9:30～11:00、 TS408 11:15～12:45
●定員:24名 ●料金:28,560円
●日程:4月9・16・23・30日、5月7・14・21・28日、6月4・11・18・25日 ●予備日:7月2・9日 ●開催回数:12回

TS409 大人基礎テニス(金) 初心者～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:24名 ●料金:28,560円
●日程:4月10・17・24日、5月1・8・15・22・29日、6月5・12・19・26日 ●予備日:7月3・10日 ●開催回数:12回

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で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:28,560円
●日程:4月9・16・23・30、5月7・14・21・28日、6月4・11・18・25日 ●予備日:7月2・9日 ●開催回数:12回

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:26,180円
●日程:4月6・13・20・27日、5月11・18・25日、6月1・8・15・22日 ●予備日:6月29日、7月6日
●開催回数:11回

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: 21,420円
●日程:4月7・14・21日、5月12・19・26日、6月2・9・23日●予備日:6月30、7月7日
●開催回数:9回

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:23,800円
●日程:4月8・15・22日、5月13・20・27日、6月3・10・17・24日 ●予備日:7月1・8日 ●開催回数:10回

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:28,560円
●日程:4月9・16・23・30日、5月7・14・21・28日、6月4・11・18・25日 ●予備日:7月2・9日
●開催回数:12回

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:TJ401:18,260円、TJ402 22,330円
●日程:4月6・13・20・27日、5月11・18・25日、6月1・8・15・22日 ●予備日:6月29日、7月6日 ●開催回数:11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:TJ403:14,940円、TJ404:18,270円
●日程:4月7・14・21日、5月12・19・26日、6月2・9・23日
●予備日:6月30日、7月7日 ●開催回数:9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:TJ405:16,600円、TJ406: 20,300円
●日程:4月8・15・22日、5月13・20・27日、6月3・10・17・24日
●予備日:7月1・8日 ●開催回数:10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:24,360円
●日程:4月9・16・23・30日、5月7・14・21・28日、6月4・11・18・25日 ●予備日:7月2・9日
●開催回数:12回

こ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！

J413 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:18,960円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月14・21日、6月2・9・23・30日、7月7・14日
●開催回数:8回

J414 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:18,960円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月14・21日、6月2・9・23・30日、7月7・14日
●開催回数:8回

J415 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26,070円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月14・21日、5月12・19・26日、6月2・9・23・30日、7月7・14日 ●開催回数:11回

J416 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:26,070円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月14・21日、5月12・19・26日、6月2・9・23・30日、7月7・14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:30,810円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月16・23・30日、5月7・14・21・28日、6月4・11・18・25日、7月2・9日 ●開催回数:13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:30,810円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月16・23・30日、5月7・14・21・28日、6月4・11・18・25日、7月2・9日 ●開催回数:13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:21,330円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月11・18・25日、5月9・16・30日、6月6・20・27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:21,330円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月11・18・25日、5月9・16・30日、6月6・20・27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:21,330円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月11・18・25日、5月9・16・30日、6月6・20・27日
●開催回数:9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:15,950円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月14・21日、5月12・19・26日、6月2・9・23・30日、7月7・14日 ●開催回数:11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:14,640円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月13・20・27日、5月11・18・25日、6月1・8・22・29日、7月6・13日 ●開催回数:12回

HIP HOP教室

■バレーボール 元全日本選手＆Vリーグ選手が直接指導

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:23,400円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月10・17・24日、5月1・8・15・29日、6月5・12・19・26日、7月3・10日 ●開催回数:13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:23,400円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月10・17・24日、5月1・8・15・29日、6月5・12・19・26日、7月3・10日 ●開催回数:13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215㎝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:30,810円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月10・17・24日、5月1・8・15・29日、6月5・12・19・26日、7月3・10日 ●開催回数:13回

■ダンス リズムに合わせて友達と一緒に踊ろう

J431 HIP HOP 小学1・2年生(金)
16:00～16:50 ≪講師:矢島≫
●定員:25名 ●料金:12,200円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月10・24日、5月1・8・15・29日、6月5・19・26日、7月10日 ●開催回数:10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: 12,200円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月10・24日、5月1・8・15・29日、6月5・19・26日、7月10日 ●開催回数:10回
発表会の動画

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: 12,200円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月10・24日、5月1・8・15・29日、6月5・19・26日、7月10日 ●開催回数:10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と同じ教室内容です
15:30～16:15
●定員:25名 ●料金:13,420円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月14・21日、5月12・19・26日、6月2・9・23・30日、7月7・14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: 13,420円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月14・21日、5月12・19・26日、6月2・9・23・30日、7月7・14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:14,640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・17・24日、7月1・8・15日 ●開催回数:12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:14,640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・17・24日、7月1・8・15日 ●開催回数:12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:14,640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・17・24日、7月1・8・15日 ●開催回数:12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:13,420円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月16・23日、5月7・14・28日、6月4・11・18・25日、7月2・9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:13,420円 ●会場:多目的ホール
●日程: 4月16・23日、5月7・14・28日、6月4・11・18・25日、7月2・9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:13,420円 ●会場:多目的ホール
●日程: 4月16・23日、5月7・14・28日、6月4・11・18・25日、7月2・9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！

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14,640円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月13・20・27日、5月11・18・25日、6月1・8・22・29日、7月6・13日 ●開催回数:12回

J425 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≫※J422と同じ教室内容です
●定員:20名 ●料金:14,640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・17・24日、7月1・8・15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14,640円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月13・20・27日、5月11・18・25日、6月1・8・22・29日、7月6・13日 ●開催回数:12回

J426 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≫※J423と同じ教室内容です
●定員:26名 ●料金: 14,640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・17・24日、7月1・8・15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16,080円 ●会場:サブアリーナ
●日程:4月13・20・27日、5月11・18・25日、6月1・8・22・29日、7月6・13日 ●開催回数:12回

J427 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≫※J424と同じ教室内容です
●定員:26名 ●料金:16,080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・17・24日、7月1・8・15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:14,640円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月13・20・27日、5月11・18・25日、6月1・8・22・29日 、7月6・13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:15,960円 ●会場:多目的ホール
●日程: 4月13・20・27日、5月11・18・25日、6月1・8・22・29日 、7月6・13日 ●開催回数:12回

キッズ・ジュニアバレエ講師:マミ先生 ▸

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(2023/4/2～2025/4/1)＋保護者1名、2・3歳児(2022/4/2～2024/4/1)＋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9,760円 ●会場:多目的ホール
●日程:4月14・21日、5月12・26日、6月9・23日、7月7・14日 ●開催回数:8回

親子体操教室