

秋 横浜国際プール

2026年9~12月開催

「スポーツ・カルチャー」定期教室

7月24日(金) 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: 6月27日(土)AM9:30~7月24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 印	往復用表	返信用表
〒224-0021 横浜市都筑区 北山田7-3-1 横浜国際プール 教室係	応募者あて先 (郵便番号・住所)	応募者氏名

- ◆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(テニスクラスは振替制度あり)。
 - ◆カルチャー教室では、入金受付期限を過ぎるキャンセルや、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。

- 【個人情報の取扱いについて】
 - 1 事業者の名称「横浜スポーツ協会」コナミスポーツ・トレーニング 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、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いたします。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 個人情報の第三者提供について「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。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
 - 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」「株式会社トレーニング」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の問い合わせ先とさせていただきます。
 - 7 個人情報の同意を待た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
 - 8 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 横浜スポーツ協会 コナミスポーツ・トレーニング グループ TEL 045-592-0453
 - 9 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)

◆◆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。

KH901 ハワイアンキルト (金) ※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。～
ハロウィーンパターンの第3弾、「コウモリのタペストリー」です。ハロウィーンをハワイアンキルトにデザインしました。

10:00～12:00
講師: 西田


- 定員: 8名 ●料金: 21,240円 ●教材費: 7,000円 (糸無しキット)
- 会場: 会2 ●日程: 9月11・25、10月9・23・30、11月13・27、12月11・25 ●開催回数: 9回

※初めて参加でハガキ申込の方は、KH901-①「ビギナーズ用針セット550円」「教材7,000円」購入、ネット申込の方は、KH901-①を選んで下さい。

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、KH901-②を選んで下さい。



「コウモリのタペストリー」
出来上り寸法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。

秋から冬に向けて温かなハンドウォーマー、スヌード等の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一緒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。

KA901 棒針編み(午前の部)(火) KA902 棒針編み(午後の部)(火)
10:00～12:00 13:30～15:30

講師: 山田


- 定員: 各6名 ●料金: 18,880円 ●教材費: 3,200円 ●会場: 会3 ●開催回数: 8回
- 日程: 9月15・29、10月6・20、11月10・24、12月8・22

※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3,200円」「道具セット2,000円」購入を記載して下さい。


ネット申込の方は、KA901-①またはKA902-①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KA901-②かKA902-②を選び、備考欄に「持ち込み」と入力して下さい。作品が決まっていない方は、参加料のみの方はKA901-②またはKA902-②を選んで下さい。

※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KA901-②またはKA902-②を選んで下さい。



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

KC901 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: 7,600円 ●教材費: 1,440円 ●会場: 会3
- 日程: 9月10、10月8、11月12、12月10 ●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KC901-①、継続者の方はKC901-②を選んで下さい。



初級～中級クラス
イメージ作品

KC902 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

中級～上級
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。

講師: 李

- 定員: 各8名 ●料金: 33,040円
- 会場: 会2 ●開催回数: 各14回
- 日程: 9月1・8・15・29、10月6・13・20・27、11月10・24、12月8・15・22・29

KK901 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

※超入門クラスは毎週に繰り返し基礎から学びます。

KK902 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

KK903 韓国語 初級(火)★★★

～基本表現などの日常生活でよく使われる表現を学びます～
12:20～13:20

KK904 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

※超入門クラス以外は、別途、テキスト代(2,000円程度)がかかります。

初回レッスン時、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

KE901 日常役立つ英会話(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

- 定員: 8名 ●料金: 23,270円 ●会場: 会3 ●開催回数: 13回
- 日程: 9月7・14・28、10月5・19・26、11月2・9・16・30、12月7・14・21

KE903 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: 9月3・10、10月1・8・15・22・29、11月5・12・19・26、12月17・24

KE904 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: 9月3・10、10月1・8・15・22・29、11月5・12・19・26、12月17・24

KE905 イディオムを学ぼう(木)★★★

～日常会話に頻り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。楽しみながら学ぶクラスです～
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: 9月3・10、10月1・8・15・22・29、11月5・12・19・26、12月17・24

KE907 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: 19,690円 ●会場: 会2 ●開催回数: 11回
- 日程: 9月12・26、10月3・10・17・31、11月7・14・21、12月12・19

KE906 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: 19,690円 ●会場: 会2 ●開催回数: 11回
- 日程: 9月12・26、10月3・10・17・31、11月7・14・21、12月12・19

KE908 ステップアップ英会話(土)★★★※曜日変更

～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もお勧めです～
11:40～12:40

- 定員: 8名 ●料金: 19,690円 ●会場: 会2 ●開催回数: 11回
- 日程: 9月12・26、10月3・10・17・31、11月7・14・21、12月12・19

■その他

KM901 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トのころ)

～ストレスの上手な付き合い方、ストレスのトリセツ教室～
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?
10:30～11:30 講師: 内田

- 定員: 10名 ●料金: 17,900円 ●会場: 会1/旧レストラン
- 日程: 9月12・26、10月3・10・17・31、11月7・14・21、12月5・12 ●開催回数: 10回

※12月5日は旧レストランでの開催になります。

KN901 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」/「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: 23,270円
- 教材費: 6,000円 ●会場: 会3
- 日程: 10月2・9・16・23・30、11月6・13・20・27、12月4・11・18・25
- 開催回数: 13回

↑はじめての日本画教室 道具セット例

■将棋 ※対象: 年長～大人

講師: 太田

日本将棋連盟の棋道指導員

CS901 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

- 各定員: 10名 ●料金: 23,270円
- 会場: 会1・ロビー(12/3)
- 開催回数: 各13回
- 日程: 9月3・10、10月1・8・15・29、11月5・12・19・26、12月3・17・24

※保護者の入室可能です

CS902 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す
17:20～18:20

◆初めての対象の単発教室開催◆
9/12(土)「ゼロから始める」
定員: 10名 料金: 1,790円

■声楽 歌って喉のトレーニング! 講師: 大橋 ※9/22(火)、11/3(火)の祝日も開催します。

KS901 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: 15,730円 ●会場: 会1
- 日程: 9月1・8・15・22・29、10月6・13・20・27、11月3・10・24、12月8 ●開催回数: 13回

KS902 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: 15,730円 ●会場: 会1
- 日程: 9月1・8・15・22・29、10月6・13・20・27、11月3・10・24、12月8 ●開催回数: 13回

KS903 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: 37,570円 ●会場: 会1
- 日程: 9月1・8・15・22・29、10月6・13・20・27、11月3・10・24、12月8 ●開催回数: 13回

KS904 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: 37,570円 ●会場: 会1
- 日程: 9月1・8・15・22・29、10月6・13・20・27、11月3・10・24、12月8 ●開催回数: 13回

KS905 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: 9月3・10、10月1・8・15・22・29、11月5・12・19・26、12月10 ●開催回数: 12回

KS906 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: 9月3・10、10月1・8・15・22・29、11月5・12・19・26、12月10 ●開催回数: 12回

KS907 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: 9月3・10、10月1・8・15・22・29、11月5・12・19・26、12月10 ●開催回数: 12回

KS908 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: 9月26、10月17、11月14、12月12 ●開催回数: 4回

ボイストレーニングでは、全音楽出版社、コンコーネ50番中音を使用します。初めてご参加される方には、コピーをお渡します。

※事前にお申し出いただくと、見学ができます。



スロレクの様子

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。

CE901 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

講師: 三代川

- 各定員: 各8名 ●料金: 18,850円
- 会場: 会2 ●開催回数: 各13回
- 日程: 9月7・14・28、10月5・19・26、11月2・9・16・30、12月7・14・21

CE902 キッズえいご小学1、2年(月)

16:00～16:50

CE903 キッズえいご小学3、4年(月)

17:00～17:50

CE904 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なります。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。


スロレクの様子

■子どもコーラス ※保護者の入室可能です

CC901 ともコーラス小学生(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: 9月3・10、10月1・8・15・22・29、11月5・12・19・26、12月10 ●開催回数: 12回



大橋先生

スロレク時のロビー発表の様子

■楽々サックス 今注目のサックスを始めませんか?

KR901 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

KR902 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 ※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: 9月7・14・28、10月5・19・26、11月2・9・16・30、12月7・14 ●開催回数: 各12回

※アンサンブルナイト12/21(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が1～

KU901 ウクレレ(月)

16:00～17:00

KU902 ウクレレ(月)

17:00～18:00

KU903 はじめてウクレレ(月)

18:10～19:10

新 KU904 ウクレレ(月)

19:10～20:10

- 各定員: 10名 ●料金: 16,520円 ●会場: 会1(KU901-902)、会3(KU903-904)
- 日程: 9月7・10月5・19、11月2・16、12月7・21 ●開催回数: 各7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。



講師の演奏 カオル先生

■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こう!

CK901 絵画造形 小学1～3年(水)

16:00～17:00

- 定員: 8名 ●料金: 18,850円 ●教材費: 5,500円
- 会場: 会3 ●日程: 9月30、10月7・14・21・28、11月4・11・18・25、12月2・9・16・23 ●開催回数: 13回

CK902 絵画造形 小学4～中学生(水)

17:20～18:50

- 定員: 8名 ●料金: 21,710円 ●教材費: 5,500円
- 会場: 会3 ●日程: 9月30、10月7・14・21・28、11月4・11・18・25、12月2・9・16・23 ●開催回数: 13回

CK903 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: 10月1・8・15・22・29、11月5・12・19・26、12月3・10・17・24 ●開催回数: 13回

CK904 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: 10月1・8・15・22・29、11月5・12・19・26、12月3・10・17・24 ●開催回数: 13回

CK905 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: 10月1・8・15・22・29、11月5・12・19・26、12月3・10・17・24 ●開催回数: 13回

CK906 絵画造形 小学1～3年(金)





15:30～16:30

- 定員: 8名 ●料金: 18,850円 ●教材費: 6,000円
- 会場: 会3 ●日程: 10月2・9・16・23・30、11月6・13・20・27、12月4・11・18・25 ●開催回数: 13回

CK907 絵画造形 小学1～6年(金)

16:50～17:50

- 定員: 8名 ●料金: 18,850円 ●教材費: 6,000円
- 会場: 会3 ●日程: 10月2・9・16・23・30、11月6・13・20・27、12月4・11・18・25 ●開催回数: 13回



大人向けスポーツ教室

対象：18歳以上

S911 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:9月7・14日、10月5・26日、11月2・9・16・30日、12月7・14日 ●開催回数:10回

S912 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:15,860円 ●会場:サブアリーナ
●日程:9月7・14・28日、10月5・19・26日、11月2・9・16・30日、12月7・14・21日 ●開催回数:13回

S913 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:15,860円 ●会場:多目的ホール
●日程:9月7・14・28日、10月5・19・26日、11月2・9・16・30日、12月7・14・21日 ●開催回数:13回

S914 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:15,860円 ●会場:多目的ホール
●日程:9月7・14・28日、10月5・19・26日、11月2・9・16・30日、12月7・14・21日 ●開催回数:13回

S915 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:9月7・14・28日、10月5・19・26日、11月2・9・16・30日、12月7・14日 ●開催回数:12回

S921 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:14,640円 ●会場:多目的ホール
●日程:9月1・8・15・29日、10月6・13・27日、11月10・24日、12月8・15・22日 ●開催回数:12回

S922 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:14,640円 ●会場:サブアリーナ
●日程:9月8・15・29日、10月6・13・27日、11月10・24日、12月8・15・22日 ●開催回数:12回

S955 身体メンテナンスヨガ(金)
肩甲骨、背骨、骨盤(股関節)をほぐし、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:17,080円 ●会場:会議室1
●日程:9月4・11・25日、10月2・9・16・23日、11月6・13・20・27日、12月11・18・25日 ●開催回数:14回

S931 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:9,790円 ●会場:サブアリーナ
●日程:10月7・14・21・28日、11月4・11・18・25日、12月2・9・16日 ●開催回数:11回

S932 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:19,520円 ●会場:多目的ホール
●日程:9月2・9・16・30日、10月7・14・21・28日、11月4・11・18・25日、12月2・9・16・23日 ●開催回数:16回

S951 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！
9:30~11:00 <<講師:谷川・百合野>>
●定員:40名 ●料金:14,240円 ●会場:サブアリーナ
●日程:9月4・11・25日、10月2・9・16・23・30日、11月6・13・20・27日、12月4・11・18・25日 ●開催回数:16回

S961 ピックルボール(日)
初心者から初中級者向けのクラスです。基本技術を習得し、ゲームができるレベルを目指します。
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:22,330円 ●会場:サブアリーナ
●日程:9月13・27日、10月4・11・25日、11月1・8・15・22日、12月6・20日 ●開催回数:11回

S952 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:15,450円 ●会場:サブアリーナ
●日程:9月4・11・25日、10月9・16・23・30日、11月6・13・20・27日、12月4・11・18・25日 ●開催回数:15回

S953 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:9月4・11・25日、10月2・9・16・23日、11月6・13・27日、12月11・18・25日 ●開催回数:13回

S954 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:18,300円 ●会場:多目的ホール
●日程:9月4・11・25日、10月2・9・16・23・30日、11月6・13・20・27日、12月11・18・25日 ●開催回数:15回

S962-S963 ピックルボールトーナメントクラス(土)
試合の出場経験があり、1R勝てる方が対象です <<講師:星谷>>
日程:11月14日、12月19日
S962 トーナメントクラス① **18:00~19:30**
S963 トーナメントクラス② **19:45~21:15**
●開催回数:2回 ●定員:8名 ●料金:5,000円 ●会場:SA

大人・こども向けテニス教室

講師:1~3名、会場:屋外コート (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:各格内に記載
※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

TS901 大人基礎テニス(月) 初心者~中級
TS902 大人応用テニス(月) 中級~中上級
TS901 9:30~11:00、TS902 11:15~12:45
●定員:24名 ●料金:26,180円
●日程:9月7・14・28日、10月5・19・26日、11月2・9・16・30日、12月7日 ●予備日:12月14・21日 ●開催回数:11回

TS907 大人基礎テニス(木) 初心者~中級
TS908 大人応用テニス(木) 中級~中上級
TS907 9:30~11:00、TS908 11:15~12:45
●定員:24名 ●料金:30,940円
●日程:9月3・10日、10月1・8・15・22・29日、11月5・12・19・26日、12月3・10日 ●予備日:12月17・24日 ●開催回数:13回



★テニス注意事項

TS903 大人基礎テニス(火) 初心者~中級
TS904 大人応用テニス(火) 中級~中上級
TS903 9:30~11:00、TS904 11:15~12:45
●定員:24名 ●料金:26,180円
●日程:9月1・8・15・29日、10月6・13・20・27日、11月10・24日、12月8日 ●予備日:12月15・22日 ●開催回数:11回

TS909 大人基礎テニス(金) 初心者~中級
TS910 大人応用テニス(金) 中級~中上級
TS909 9:30~11:00、TS910 11:15~12:45
●定員:24名 ●料金:33,320円
●日程:9月4・11・25日、10月2・9・16・23・30日、11月6・13・20・27日、12月4・11日 ●予備日:12月18・25日 ●開催回数:14回

TS905 大人基礎テニス(水) 初心者~中級
TS906 大人応用テニス(水) 中級~中上級
TS905 9:30~11:00、TS906 11:15~12:45
●定員:24名 ●料金:33,320円
●日程:9月2・9・16・30日、10月7・14・21・28日、11月4・11・18・25日、12月2・9日 ●予備日:12月16・23日 ●開催回数:14回

TS915 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:30,940円
●日程:9月3・10日、10月1・8・15・22・29日、11月5・12・19・26日、12月3・10日 ●予備日:12月17・24日 ●開催回数:13回

TS911 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:9月7・14・28日、10月5・19・26日、11月2・9・16・30日、12月7日 ●予備日:12月14・21日 ●開催回数:11回

TJ901 ジュニアテニス小学1~3年生(月)
TJ902 ジュニアテニス小学4年生~中学生(月)
TJ901 16:20~17:20、TJ902 17:30~18:45
●定員:20名 ●料金:TJ901:18,260円、TJ902:22,330円
●日程:9月7・14・28日、10月5・19・26日、11月2・9・16・30日、12月7日 ●予備日:12月14・21日 ●開催回数:11回

TS912 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:26,180円
●日程:9月1・8・15・29日、10月6・13・20・27日、11月10・24日、12月8日 ●予備日:12月15・22日 ●開催回数:11回

TJ903 ジュニアテニス小学1~3年生(火)
TJ904 ジュニアテニス小学4年生~中学生(火)
TJ903 16:20~17:20、TJ904 17:30~18:45
●定員:20名 ●料金:TJ903:18,260円、TJ904:22,330円
●日程:9月1・8・15・29日、10月6・13・20・27日、11月10・24日、12月8日 ●予備日:12月15・22日 ●開催回数:11回

TS913 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:33,320円
●日程:9月2・9・16・30日、10月7・14・21・28日、11月4・11・18・25日、12月2・9日 ●予備日:12月16・23日 ●開催回数:14回

TJ905 ジュニアテニス小学1~3年生(水)
TJ906 ジュニアテニス小学4年生~中学生(水)
TJ905 16:20~17:20、TJ906 17:30~18:45
●定員:20名 ●料金:TJ905:23,240円、TJ906:28,420円
●日程:9月2・9・16・30日、10月7・14・21・28日、11月4・11・18・25日、12月2・9日 ●予備日:12月16・23日 ●開催回数:14回

TS914 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:30,940円
●日程:9月3・10日、10月1・8・15・22・29日、11月5・12・19・26日、12月3・10日 ●予備日:12月17・24日 ●開催回数:13回

TJ907 ジュニアテニス小学4年生~中学生(木)
TJ907 17:30~18:45
●定員:20名 ●料金:26,390円
●日程:9月3・10日、10月1・8・15・22・29日、11月5・12・19・26日、12月3・10日 ●予備日:12月17・24日 ●開催回数:13回

こども向けスポーツ教室

■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！

J913 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:30,810円 ●会場:サブアリーナ
●日程:9月1・8・15・29日、10月6・13・20・27日、11月10・24日、12月8・15・22日 ●開催回数:13回

J914 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:30,810円 ●会場:サブアリーナ
●日程:9月1・8・15・29日、10月6・13・20・27日、11月10・24日、12月8・15・22日 ●開催回数:13回

J915 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:30,810円 ●会場:サブアリーナ
●日程:9月1・8・15・29日、10月6・13・20・27日、11月10・24日、12月8・15・22日 ●開催回数:13回

J916 ビーコルバスケット中学生(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:30,810円 ●会場:サブアリーナ
●日程:9月1・8・15・29日、10月6・13・20・27日、11月10・24日、12月8・15・22日 ●開催回数:13回

J917 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:35,550円 ●会場:サブアリーナ
●日程:9月3・10日、10月1・8・15・22・29日、11月5・12・19・26日、12月3・10・17・24日 ●開催回数:15回

J918 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:35,550円 ●会場:サブアリーナ
●日程:9月3・10日、10月1・8・15・22・29日、11月5・12・19・26日、12月3・10・17・24日 ●開催回数:15回

J919 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:28,440円 ●会場:多目的ホール ※11/14&12/19はサブアリーナで開催
●日程:9月5・12・26日、10月3・10・17・24・31日、11月7・14日、12月5・19日 ●開催回数:12回

J920 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:28,440円 ●会場:多目的ホール ※11/14&12/19はサブアリーナで開催
●日程:9月5・12・26日、10月3・10・17・24・31日、11月7・14日、12月5・19日 ●開催回数:12回

J921 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:28,440円 ●会場:多目的ホール ※11/14&12/19はサブアリーナで開催
●日程:9月5・12・26日、10月3・10・17・24・31日、11月7・14日、12月5・19日 ●開催回数:12回

■卓球 ラリーを続けよう
J937 こども卓球(火) 対象:小学生・中学生
18:00~19:30 <<講師:加藤>>
●定員:24名 ●料金:17,400円 ●会場:多目的ホール
●日程:9月1・8・15・29日、10月6・13・27日、11月10・24日、12月8・15・22日 ●開催回数:12回



HIP HOP教室

■武道 礼節道徳を身に付けよう
J936 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:15,860円 ●会場:多目的ホール
●日程:9月7・14・28日、10月5・19・26日、11月2・9・16・30日、12月7・14・21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
J931 HIP HOP 小学1・2年生(金)
16:00~16:50 <<講師:矢島>>
●定員:25名 ●料金:18,300円 ●会場:多目的ホール
●日程:9月4・11・25日、10月2・9・16・23・30日、11月6・13・20・27日、12月11・18・25日 ●開催回数:15回

■バレーボール 元全日本選手&Vリーグ選手が直接指導
J928 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:21,600円 ●会場:サブアリーナ
●日程:9月4・11日、10月2・9・16・30日、11月6・27日、12月4・11・18・25日 ●開催回数:12回

J932 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:18,300円 ●会場:多目的ホール
●日程:9月4・11・25日、10月2・9・16・23・30日、11月6・13・20・27日、12月11・18・25日 ●開催回数:15回

J929 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:21,600円 ●会場:サブアリーナ
●日程:9月4・11日、10月2・9・16・30日、11月6・27日、12月4・11・18・25日 ●開催回数:12回

J933 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:18,300円 ●会場:多目的ホール
●日程:9月4・11・25日、10月2・9・16・23・30日、11月6・13・20・27日、12月11・18・25日 ●開催回数:15回

J930 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:28,440円 ●会場:サブアリーナ
●日程:9月4・11日、10月2・9・16・30日、11月6・27日、12月4・11・18・25日 ●開催回数:12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！！

J905 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。 ※J907・910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:9月1・8・15・29日、10月6・13・27日、11月10・24日、12月8・15・22日 ●開催回数:12回

J906 ジュニア体操I【基礎】(火) 対象:小学1~3年生
16:30~17:30 ※J908・911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:9月1・8・15・29日、10月6・13・27日、11月10・24日、12月8・15・22日 ●開催回数:12回

J907 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。 ※J905・910と同じ教室内容です
15:30~16:15
●定員:25名 ●料金:19,520円 ●会場:多目的ホール
●日程:9月2・9・16・30日、10月7・14・21・28日、11月4・11・18・25日、12月2・9・16・23日 ●開催回数:16回

J908 ジュニア体操I【基礎】(水) 対象:小学1~3年生
16:30~17:30 ※J906・911と同じ教室内容です
●定員:25名 ●料金:19,520円 ●会場:多目的ホール
●日程:9月2・9・16・30日、10月7・14・21・28日、11月4・11・18・25日、12月2・9・16・23日 ●開催回数:16回

J909 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 ※J912と同じ教室内容です
●定員:25名 ●料金:19,520円 ●会場:多目的ホール
●日程:9月2・9・16・30日、10月7・14・21・28日、11月4・11・18・25日、12月2・9・16・23日 ●開催回数:16回

J910 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。 ※J905・907と同じ教室内容です
15:30~16:15
●定員:25名 ●料金:18,300円 ●会場:多目的ホール
●日程:9月3・10日、10月1・8・15・22・29日、11月5・12・19・26日、12月3・10・17・24日 ●開催回数:15回

J911 ジュニア体操I【基礎】(木) 対象:小学1~3年生
16:30~17:30 ※J906・908と同じ教室内容です
●定員:25名 ●料金:18,300円 ●会場:多目的ホール
●日程:9月3・10日、10月1・8・15・22・29日、11月5・12・19・26日、12月3・10・17・24日 ●開催回数:15回

J912 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 ※J909と同じ教室内容です
●定員:25名 ●料金:18,300円 ●会場:多目的ホール
●日程:9月3・10日、10月1・8・15・22・29日、11月5・12・19・26日、12月3・10・17・24日 ●開催回数:15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！

J922 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>> ※J925と同じ教室内容です
●定員:20名 ●料金:15,860円 ●会場:サブアリーナ
●日程:9月7・14・28日、10月5・19・26日、11月2・9・16・30日、12月7・14・21日 ●開催回数:13回

J925 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>> ※J922と同じ教室内容です
●定員:20名 ●料金:19,520円 ●会場:サブアリーナ
●日程:9月2・9・16・30日、10月7・14・21・28日、11月4・11・18・25日、12月2・9・16・23日 ●開催回数:16回

J923 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>> ※J926と同じ教室内容です
●定員:26名 ●料金:15,860円 ●会場:サブアリーナ
●日程:9月7・14・28日、10月5・19・26日、11月2・9・16・30日、12月7・14・21日 ●開催回数:13回

J926 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>> ※J923と同じ教室内容です
●定員:26名 ●料金:19,520円 ●会場:サブアリーナ
●日程:9月2・9・16・30日、10月7・14・21・28日、11月4・11・18・25日、12月2・9・16・23日 ●開催回数:16回

J924 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>> ※J927と同じ教室内容です
●定員:26名 ●料金:17,420円 ●会場:サブアリーナ
●日程:9月7・14・28日、10月5・19・26日、11月2・9・16・30日、12月7・14・21日 ●開催回数:13回

J927 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>> ※J924と同じ教室内容です
●定員:26名 ●料金:21,440円 ●会場:サブアリーナ
●日程:9月2・9・16・30日、10月7・14・21・28日、11月4・11・18・25日、12月2・9・16・23日 ●開催回数:16回

■バレエ 基礎から学んで美しい姿勢を身に付けます

J934 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:15,860円 ●会場:多目的ホール
●日程:9月7・14・28日、10月5・19