

参加申込方法

申込期間: 10月19日(月)AM9:30~11月16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コードより申し込みください。

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。

横浜国際プール 検索

教室持ち物詳細
& チリスト

住所用 表

〒224-0021
横浜市中区磯子区
中山町1-1
横浜国際プール
教室係

返信用 表

応募者名 氏名
〒224-0021
横浜市中区磯子区
中山町1-1
横浜国際プール
教室係

◆ご参加にあたっての注意事項◆

①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ご自身の責任においてご参加ください。

②妊娠、病気、ケガなどにより医師から運動を制限されている方はご遠慮ください。

③事故時の対応人数に上りて、教室開催を中止する場合があります。

④未、応募者が不足した場合は中止となります。

⑤安全管理のため、教室の参加は運動者(本人)のみとなります。

⑥入会後の教室の変更や返金は原則できません。欠席された場合は返金や返金はできません(テキスト教室は習得制あり)。

⑦「ルドルフ」教室では、入会費が初年度のみでその後のキャンセルや、教室を欠席する場合、教室費を負担していただきます。

⑧教員の撮影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。

[illegible]

※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。
 ハンドワーク、マヌス、スヌード、ミマフラー等の小物がウレシです、編んで楽しい、使って嬉しい作品作りを目指します。
 ※初心者の方では毛糸と針の持ち方から始めます。

KA101 棒針編み(午前の部)(火) **KA102 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:14,160円 ●教材費:3,200円 ●会場:会館3 ●開催回数:6回
 ●日程:1月12-19、2月9-23、3月16-30

●特別追加(初心者)では、7日17日申込みの、教材費3,200円、「選定セット2,000円」購入を記載して下さい。
 ネット申込みの方は、KA101-2またはKA102-2へ変更下さい。
 ※初級から中級程度までの作品が完成し、内容が充実し可成り得意な方も参加出来ます。材料持込込み可可能です。がハチ申込みの方は「持ち込み」と記載、ネット申込みの方はKA101-2かKA102-2を選び、備考欄に「持ち込み」と入力してください。作品が満足でない方は、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KA101-2またはKA102-2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！※2/23の祝日も開催

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。

KK101 韓国語 入門(火)★
 ～全くの初めでの学習のクラスです～
10:00～11:00
 ※組入クラスは新期に繰り越し基礎から学びます。

KK102 韓国語 入門(火)★★
 ※基礎文法を字づひながらあいづ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 初中級(火)★★★★
 ※初級からステップアップ！色々な応用表現を学びます～
13:30～14:30

※組入クラス以外は、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。

※見学希望の方、ご連絡ください。

■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～
 ストレスはあたたかになってポジティブでか？ネガティブでか？人間関係、仕事、健康、ストレスの心と生活はどのように。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:13,920円 ●会場:会1
 ●日程:1月16・30、2月6・20・27、3月13・20・27
 ●開催回数:8回



はりきゅうマッサージ
内田寛長

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:17,900円
 ●材料費:5,000円 ●会場:会3
 ●日程:1月22・29、2月5・12・19・26、
 3月5・12・19・26
 ●開催回数:10回



↑はじめての日本画教室
生徒さんの作品→
道具セット例

■将棋 ※対象:年長～大人

CS101 将棋 入門・初級(木)
 ～本経験の方、対局を始めたばかりの方向け～
 大会のルールや、将棋を楽しむための駒を強くしよう
16:00～17:00

CS102 将棋 中・上級(木)
 ～対局経験があり、初級以下のレベル～
 大会のルールや、将棋を楽しむための駒を指指導そう
17:20～18:20

＜講師:太田＞
日本将棋連盟の棋道指導員



●定員:10名 ●料金:17,900円
 ●会場:会1・旧土曜会1(1/21・28)
 ●開催回数:各10回
 ●日程:1月14・21・28、2月4・18・25
 3月4・11・18・25
 ※保護者の入室可能です

▲2026年9月ににて開催した様子

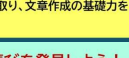
◆初めての方対象の単発教室開催

2/11(木)祝日 「ゼロから始める」
 定員:10名 料金:1,790円
 ロビー開催 時間:16:00～18:00

◆こどもコロシアム ※保護者の入室可です

CS101 こどもコロシアム(木)

CE101 キッズえいご年少～年長(月) 《講師:三代川》
 対象:2020/4/2～2023/4/1生年
 17:20～18:20 《講師:木橋》

00:00~15:50 CE102 キッズえいご小学1、2年(月) 16:00~16:50	●定員:各8名 ●料金:13,050円 ●会場:2 ●開催回数:各9回 ●日程:1月18・25、2月1・8・15・ 22、3月8・15・29	●定員:10名 ●料金:12,100円 ●会場:2 ●日程:1月14・28、2月4・11・18・25 3月4・11・18・25 ※2/11の祝日も開催します ●開催回数:10回	 大嶺先生
CE103 キッズえいご小学3、4年(月) 17:00~17:50		大人クラスと合同の スポルクの様子	
CE104 キッズえいご小学5、6年中学準備コース(月) 18:00~18:50	スポルクでの様子 	スポルク時のロービー 発表の様子 	

「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きながら、単語や文を正しく書き写せるようにします。読め方、英単語、書き取り、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。

■**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 幸 ※2/11の祝日も開催します

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、
 先生の友達と協力する気持ちや気持ち、最後まであきらめず制作に向かう力を育てていこう!

CK101 絵画造形 小学1~3年生(水) 16:00~17:00 ●定員:8名 ●料金:14,500円 ●教材費:5,000円 ●会場:3 ●日程:1月20・27、2月3・10・17・24、 3月3・10・17・24 ●開催回数:10回	CK102 絵画造形 小学4~中学生(水) 17:20~18:50 ●定員:8名 ●料金:16,700円 ●教材費:5,000円 ●会場:3 ●日程:1月20・27、2月3・10・17・24、 3月3・10・17・24 ●開催回数:10回	CK103 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:14,500円 ●教材費:5,000円 ●会場:3 ●日程:1月21・28、2月4・11・18・25、 3月4・11・18・25 ●開催回数:10回
CK104 絵画造形 小学1~3年生(木) 16:20~17:20 ●定員:8名 ●料金:14,500円 ●教材費:5,000円 ●会場:3 ●日程:1月21・28、2月4・11・18・25、 3月4・11・18・25 ●開催回数:10回	CK105 絵画造形 小学1~6年生(木) 17:30~18:30 ●定員:8名 ●料金:14,500円 ●教材費:5,000円 ●会場:3 ●日程:1月21・28、2月4・11・18・25、 3月4・11・18・25 ●開催回数:10回	CK106 絵画造形 小学1~3年生(金) 15:30~16:30 ●定員:8名 ●料金:14,500円 ●教材費:5,000円 ●会場:3 ●日程:1月22・29、2月5・12・19・26、 3月5・12・19・26 ●開催回数:10回

〜単発教室のご案内〜
 毎年恒例の「おかしなおちを作ろう!」に参加しませんか?
 開催日は12/6(日)を予定しています。
 申込等の詳細は、HPや館内ポスター、チラシにてお知らせいたします。



作品イメージ画像

大人向けスポーツ教室

対象：18歳以上

開催場所 TH:多目的ホール SA:サブアリーナ 会1:会議室1

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:8,540円 ●会場:サブアリーナ ●日程:1月18・25日、2月8・15・22日、3月8・15日 ●開催回数:7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:横浜市リテニスバドミントン連盟所属≫ ●定員:33名 ●料金:9,760円 ●会場:サブアリーナ ●日程:1月18・25日、2月1・8・15・22日、3月8・15日 ●開催回数:8回	S113 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:8,540円 ●会場:多目的ホール ●日程:1月18・25日、2月1・8・15・22日、3月15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:8,540円 ●会場:多目的ホール ●日程:1月18・25日、2月1・8・15・22日、3月15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:10,980円 ●会場:多目的ホール ●日程:1月4・18・25日、2月1・8・15・22日、3月8・15日 ●開催回数:9回	S121 大人のバレエ【初級】(火) バレエの基礎から丁寧に学びます！ 12:15～13:45 ≪講師:WAKA≫ ●定員:25名 ●料金:10,980円 ●会場:多目的ホール ●日程:1月5・12・19日、2月2・9・16日、3月9・16・23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:9,760円 ●会場:サブアリーナ ●日程:1月12・19日、2月2・9・16日、3月9・16・23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:12,200円 ●会場:会議室1 ●日程:1月15・29日、2月5・12・19・26日、3月5・12・19・26日 ●開催回数:10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:9,790円 ●会場:サブアリーナ ●日程:1月6・13・20日、2月3・10・17・24日、3月3・10・17・24日 ●開催回数:11回	S132 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:13,420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3・10・17・24日 ●開催回数:11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きましょ！ 9:30～11:00 ≪講師:谷川・百合野≫ ●定員:40名 ●料金:9,790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・26日 ●開催回数:11回	S161 ビックルボール(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:神奈川県ビックルボール協会所属≫ ●定員:18名 ●料金:18,270円 ●会場:サブアリーナ ●日程:1月17・24・31日、2月7・14・21・28日、3月14・21・28日 ●開催回数:9回
S152 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:11,330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・26日 ●開催回数:11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:12,200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・26日 ●開催回数:11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！！ 13:25～14:25 ≪講師:青木≫ ★女性限定 ●定員:26名 ●料金:12,200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・26日 ●開催回数:10回	S162-S163 ビ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:1月23日、2月27日、3月30・27日 S162 トーナメントクラス① 18:00～19:30 S163 トーナメントクラス② 19:45～21:15 ●開催回数:4回 ●定員:8名 ●料金:10,000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
(日程の下限は室内で開催:室内シューズ必要)

※TSクラス:高校生以上、Tクラス:各学年に1名
※テニス教室申込みの方は必ず下記注意事項(二次元コード)を同一紙上、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:19,040円 ●日程:1月4・18・25日、2月1・8・15・22日、3月8日 ●予備日:3月15日 ●開催回数:8回	自己都合による欠席の振替は2回までです。 雨天中止分もなるべく振替をお願いします。 詳細はこちら→ ★テニス注意事項	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:21,420円 ●日程:1月7・14・21・28日、2月4・18・25日、3月4・11日 ●予備日:3月18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:19,040円 ●日程:1月4・18・25日、2月1・8・15・22日、3月8日 ●予備日:3月15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:16,660円 ●日程:1月5・12・19日、2月2・9・16日、3月9日 ●予備日:3月16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:23,800円 ●日程:1月8・15・22・29日、2月5・12・19・26日、3月5・12日 ●予備日:3月19日 ●開催回数:10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:16,660円 ●日程:1月5・12・19日、2月2・9・16日、3月9日 ●予備日:3月16日 ●開催回数:7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:TJ101:13,280円、TJ102:16,240円 ●日程:1月4・18・25日、2月1・8・15・22日、3月8日 ●予備日:3月15日 ●開催回数:8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:23,800円 ●日程:1月6・13・20・27日、2月3・10・17・24日、3月3・10日 ●予備日:3月17日 ●開催回数:10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:23,800円 ●日程:1月8・15・22・29日、2月5・12・19・26日、3月5・12日 ●予備日:3月19日 ●開催回数:10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:23,800円 ●日程:1月6・13・20・27日、2月3・10・17・24日、3月3・10日 ●予備日:3月17日 ●開催回数:10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:TJ103:11,620円、TJ104:14,210円 ●日程:1月5・12・19日、2月2・9・16日、3月9日 ●予備日:3月16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:23,800円 ●日程:1月6・13・20・27日、2月3・10・17・24日、3月3・10日 ●予備日:3月17日 ●開催回数:10回	TS111 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:21,420円 ●日程:1月7・14・21・28日、2月4・18・25日、3月4・11日 ●予備日:3月18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:23,800円 ●日程:1月6・13・20・27日、2月3・10・17・24日、3月3・10日 ●予備日:3月17日 ●開催回数:10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:TJ105:16,600円、TJ106:20,300円 ●日程:1月6・13・20・27日、2月3・10・17・24日、3月3・10日 ●予備日:3月17日 ●開催回数:10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:23,800円 ●日程:1月6・13・20・27日、2月3・10・17・24日、3月3・10日 ●予備日:3月17日 ●開催回数:10回	TS111 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:21,420円 ●日程:1月7・14・21・28日、2月4・18・25日、3月4・11日 ●予備日:3月18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:23,800円 ●日程:1月6・13・20・27日、2月3・10・17・24日、3月3・10日 ●予備日:3月17日 ●開催回数:10回	TJ107 ジュニアテニス小学4年生～中学生(木) TJ107 17:30～18:45 ●定員:20名 ●料金:18,270円 ●日程:1月7・14・21・28日、2月4・18・25日、3月4・11日 ●予備日:3月18日 ●開催回数:9回

こども向けスポーツ教室

■バスケットボール 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 ビールコルバスケ 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:16,590円 ●会場:サブアリーナ ●日程:1月12・19日、2月5・9・16日、3月9・16日 ●開催回数:7回	J114 ビールコルバスケ小学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:16,590円 ●会場:サブアリーナ ●日程:1月12・19日、2月2・9・16日、3月9・16日 ●開催回数:7回
J115 ビールコルバスケ小学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:16,590円 ●会場:サブアリーナ ●日程:1月12・19日、2月5・9・16日、3月9・16日 ●開催回数:7回	J116 ビールコルバスケ中高校生(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:16,590円 ●会場:サブアリーナ ●日程:1月12・19日、2月2・9・16日、3月9・16日 ●開催回数:7回
J117 ビールコルバスケ小学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:21,330円 ●会場:サブアリーナ ●日程:1月14・21日、2月4・18・25日、3月4・11・18・25日 ●開催回数:9回	J118 ビールコルバスケ小学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:21,330円 ●会場:サブアリーナ ●日程:1月14・21日、2月4・18・25日、3月4・11・18・25日 ●開催回数:9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:21,330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13・20日 ●開催回数:9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:21,330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13・20日 ●開催回数:9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:21,330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13・20日 ●開催回数:9回	■卓球 ラリーを続けよう J137 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:11,600円 ●会場:多目的ホール ●日程:1月12・19日、2月2・9・16日、3月9・16・23日 ●開催回数:8回
---	---



こども空手道教室

■武道 礼節道徳を身に付けよう

J136 こども空手道(月) 対象:年少～小学生 18:10～19:10 ≪講師:森崎≫ ●定員:20名 ●料金:9,760円 ●会場:多目的ホール ●日程:1月18・25日、2月1・8・15・22日、3月8・15日 ●開催回数:8回

■バレーボール

元全日本選手&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:元全日本選手・Vリーグ選手≫ ●定員:15名 ●料金:18,000円 ●会場:サブアリーナ ●日程:1月15・22・29日、2月5・12・19日、3月5・12・19・26日 ●開催回数:10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:元全日本選手・Vリーグ選手≫ ●定員:24名 ●料金:18,000円 ●会場:サブアリーナ ●日程:1月15・22・29日、2月5・12・19日、3月5・12・19・26日 ●開催回数:10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:元全日本選手・Vリーグ選手≫ ●定員:20名 ●料金:23,700円 ●会場:サブアリーナ ●日程:1月15・22・29日、2月5・12・19日、3月5・12・19・26日 ●開催回数:10回
--	---	---

■ダンス リズムに合わせて友達と一緒に踊ろう

J131 HIP HOP 小学1・2年生(金) 16:00～16:50 ≪講師:矢島≫ ●定員:25名 ●料金:13,420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・26日 ●開催回数:11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:13,420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・26日 ●開催回数:11回
---	---

発表会の動画

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:13,420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・26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！！

J105 キッズ体操(火) 年中・年長 マット・遊び箱・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:9,760円 ●会場:多目的ホール ●日程:1月12・19日、2月2・9・16日、3月9・16・23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:9,760円 ●会場:多目的ホール ●日程:1月12・19日、2月2・9・16日、3月9・16・23日 ●開催回数:8回
J107 キッズ体操(水) 年中・年長 マット・遊び箱・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:13,420円 ●会場:多目的ホール ●日程:1月13・20・27日、2月3・10・17・24日、3月3・10・17・24日 ●開催回数:11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:13,420円 ●会場:多目的ホール ●日程:1月13・20・27日、2月3・10・17・24日、3月3・10・17・24日 ●開催回数:11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:13,420円 ●会場:多目的ホール ●日程:1月13・20・27日、2月3・10・17・24日、3月3・10・17・24日 ●開催回数:11回	J110 キッズ体操(木) 年少～年長 マット・遊び箱・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:12,200円 ●会場:多目的ホール ●日程:1月14・21・28日、2月4・18・25日、3月4・11・18・25日 ●開催回数:10回
J111 ジュニア体操 I【基礎】(木) 対象:小学1～3年生 16:30～17:30 ※J106・108と同じ教室内容です ●定員:25名 ●料金:12,200円 ●会場:多目的ホール ●日程:1月14・21・28日、2月4・18・25日、3月4・11・18・25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:12,200円 ●会場:多目的ホール ●日程:1月14・21・28日、2月4・18・25日、3月4・11・18・25日 ●開催回数:10回

■サッカー リーグ所属、横浜FCスクールコーチによるサッカー教室！

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:9,760円 ●会場:サブアリーナ ●日程:1月18・25日、2月1・8・15・22日、3月8・15日 ●開催回数:8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≫ ※J122と同じ教室内容です ●定員:20名 ●料金:12,200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3・10・17・24日 ●開催回数:10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:9,760円 ●会場:サブアリーナ ●日程:1月18・25日、2月1・8・15・22日、3月8・15日 ●開催回数:8回	J126 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:12,200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3・10・17・24日 ●開催回数:10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:10,720円 ●会場:サブアリーナ ●日程:1月18・25日、2月1・8・15・22日、3月8・15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:13,400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3・10・17・24日 ●開催回数:10回

■バレエ 基礎から学んで美しい姿勢を身に付けます

J134 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:9,760円 ●会場:多目的ホール ●日程:1月18・25日、2月1・8・15・22日、3月8・15日 ●開催回数:8回	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:10,640円 ●会場:多目的ホール ●日程:1月18・25日、2月1・8・15・22日、3月8・15日 ●開催回数:8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

J101 親子体操1・2歳児(火) J102 親子体操2・3歳児(火) 1・2歳児:2023.4.2・2023.4.9・2023.4.16・2023.4.23・2023.4.30・2023.5.7・2023.5.14 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7,320円 ●会場:多目的ホール ●日程:1月12・19日、2月2・16日、3月9・23日 ●開催回数:6回
--



親子体操教室