

保土ヶ谷スポーツセンター

2022年 4月～6月 開催事前申込教室

申込締切 3月15日(火)必着!!!

2022年4月より運営会社が変わります。どうぞよろしくお願いいたします。シンコースポーツ株式会社

■教室申込方法

1. 申込専用はがきによる申し込み

お配りしている「申込専用はがき」に必要事項を記載し、スポーツセンターにお持ちください。※返信用に63円切手を貼り付けてください。

2. 往復はがきによる申し込み

往復はがきに必要事項を記載し、スポーツセンターに郵送してください(要63円切手貼付)。

3. インターネットによる申し込み

スポーツセンターのホームページ内、「インターネット申込」ページよりお申込みください。

※現在運用準備中です。詳しくは新ホームページをご参照ください。URL: <https://hodogaya-sports.com>

往信用おもて	63円切手 往信	240-0005	記入しないでください。	返信用うら	63円切手 返信	〇〇〇-〇〇〇〇	参加される方の住所・氏名	往信用うら
		保土ヶ谷スポーツセンター 行					①参加教室名 ②参加者名(フリガナ)・性別 ③生年月日・新学年 ④郵便番号・住所 ⑤市外居住で市内在勤。 在学の方は勤務先・学校名 ⑥(つながりやすい)電話番号	
		横濱市保土ヶ谷区神戸町 1-2-9-2					親子教室の場合は、②③は保護者とお子様の情報をご記載ください。	

■注意事項

【お申し込みについて】

- 〇歳児、〇ヶ月～〇ヶ月等の対象年齢のある教室は生年月日をご記入ください。※学年もご記載ください。(親子・お子様教室への申し込みは、お子様の氏名・性別・年齢でお申し込みください。)
- 親子教室は、お子様と保護者様との1組2名のお申し込みとなります。また、双子の場合は別途お電話にてお申し出ください。
- 虚偽の記載、同じ教室への重複申込、締め切り後の到着などは無効となりますのでご注意ください。
- インターネット申込の場合、お客様のパソコン・携帯電話のセキュリティによってはこちらから配信する情報が受信されない場合がございます。アカウント登録時に施設からの返信メールが届かない場合は正常に登録されていない可能性がありますのでお問い合わせください。
- 応募者が定員を超えた場合は抽選となります(市内在住・在勤・在学の方優先)。
- 応募者が定員に満たない場合、開催を中止する場合がございます。予めご了承ください。
- 教室応募にご提供いただいた個人情報には教室運営にかかる事業にのみ使用します。また、教室業務委託者に提供する場合もございますが、ほかの第三者に提供することはありません。

【欠席・キャンセル・辞退等について】

- 教材費を徴収する教室に関しては、教材準備の都合上、結果通知後のキャンセルの場合は料金が発生いたします。
- 受講者ご本人の都合による欠席、入金後の辞退等での返金はできません。
- 当選された教室からの移動や変更は原則できません。

【教室参加について】

- 疾病・怪我等で医師から運動を制限されている方のご参加はできません。
- 妊娠されている方のご参加はできません。妊娠が分かった時点で、参加を辞退していただきます。
- 健康状態に不安がある方は、必ず医師の許可を得てからご応募・ご参加ください。
- スポーツ保険の関係上、教室に出席された場合は出席簿に必ず〇をつけてください。
- 長期欠席の場合は施設にご連絡ください。それ以外の教室の欠席は名簿で判断させていただきますので施設への連絡は不要です。
- 教室を行う会場には参加者以外の入室はできません(小さなお子様のだっこやおんぶでの参加も不可)。
- 18時以降にかかる教室に参加される小中学生は保護者の方の送迎が必要です。
- 天候・災害等の不可抗力、施設都合等により開催の中止・変更が発生する場合がございます。台風・大雪などにより、急に休講が決まった場合、ホームページのお知らせにて告知いたします。個別に電話連絡はできませんので、予めご了承ください。

◆お問い合わせ先

★3月31日(木)までのお問い合わせ先です★
4月以降は直接スポーツセンターまでお問い合わせください。

保土ヶ谷スポーツセンター内 運営準備ブース (受付時間 平日9時～17時)

TEL: 070-1538-9850

親子・お子様向け教室

親子・お子様向け教室へのお申し込みは、
お子様のお名前・性別・年齢にてお願いします！

☆各教室の対象年齢であるか確認いたしますので、保護者様名義でお申し込みになりますと、申し込み多数の場合抽選から外れてしまう可能性があります。

☆インターネットでお申し込みされる方は、必ずご参加者様の名義でアカウントを作成していただくようお願いいたします。

■生年月日早見表 ※4月からの新学年をご確認ください。

年齢	対象生年月日			学年
0歳児	2021年4月2日	～	2022年4月1日	
1歳児	2020年4月2日	～	2021年4月1日	
2歳児	2019年4月2日	～	2020年4月1日	
3歳児	2018年4月2日	～	2019年4月1日	年少
4歳児	2017年4月2日	～	2018年4月1日	年中
5歳児	2016年4月2日	～	2017年4月1日	年長
	2015年4月2日	～	2016年4月1日	1年生
	2014年4月2日	～	2015年4月1日	2年生
	2013年4月2日	～	2014年4月1日	3年生
	2012年4月2日	～	2013年4月1日	4年生
	2011年4月2日	～	2012年4月1日	5年生
	2010年4月2日	～	2011年4月1日	6年生

■お願い

親子・お子様向け教室参加者は、お名前ゼッケンを付けていただくと、指導者とのコミュニケーションがとりやすくなります。ご協力をお願いします。

- ひらがな・カタカナでご記入ください。
- 安全ピンで留めるのはおやめください。



1.親子向け教室

- お申込みされる方は「注意事項」と「お願い」を事前にご確認ください。
- 申込時に必ず生年月日と年齢・学年をご記入ください。対象年齢(学年)については生年月日早見表をご参照ください。

■ ベビー体操 ひよこ										
お子さんの発達段階に合わせてベビーマッサージや手遊び、親子での簡単な運動、産後リハビリエクササイズ等を行います。 ※生後6週(1ヵ月検診後母子ともに良好な方)～ハイハイし始め(約7～8ヶ月)くらいまで										
持ち物	バスタオル、飲み物(ふた付き)、大人：動きやすい服装(スカート不可)									
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
PC401	生後6週から約7～8か月くらいまで	月曜日	9:30 - 10:15	12組	8	¥7,840	18.25	2.16.23	6.20.27	

■ ベビー体操 うさぎ										
お子さんの発達段階に合わせて手遊び、親子での簡単な運動、産後リハビリエクササイズ等を行います。 ※ハイハイし始め(約7～8か月)～歩き始め(約1歳2ヶ月～1歳3ヶ月)くらいまで										
持ち物	バスタオル、飲み物(ふた付き)、大人：動きやすい服装(スカート不可)									
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
PC402	約7～8か月から約1歳2ヶ月～3か月くらいまで	月曜日	10:30 - 11:15	12組	8	¥7,840	18.25	2.16.23	6.20.27	

■ ベビー体操 ぱんだ										
お子さんの発達段階に合わせて手遊び、親子で簡単な運動等を行います。 ※歩き始め(ひとりですべて歩行できる)～2歳半まで										
持ち物	バスタオル、飲み物(ふた付き)、大人：動きやすい服装(スカート不可)									
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
PC403	歩き始め～2歳半まで	月曜日	11:30 - 12:15	12組	8	¥7,840	18.25	2.16.23	6.20.27	

■ 親子体操チェリー										
親子で楽しく身体を動かし、親子のふれあいを深めます。また、初めての集団生活で挨拶などの基本的な約束事を身につけましょう。										
持ち物	動きやすい服装、室内シューズ(子供は裸足)、タオル、飲み物(ふた付き)									
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
PC404	2-3歳児	金曜日	9:45 - 10:45	30組	10	¥5,900	15.22	6.13.20.27	3.10.17.24	

2.未就学児向け教室

- お申込みされる方は「注意事項」と「お願い」を事前にご確認ください。
- 申込時に必ず生年月日と年齢・学年をご記入ください。対象年齢(学年)については生年月日早見表をご参照ください。

■ Enjoy English										
楽しく身体を動かして英語で遊ぼう。										
持ち物	特になし									
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
KC401	年中・年長	月曜日	15:15 - 16:15	12名	6	¥4,260	18	2.16.23	6.20	

■ 幼児体操(つくし)										
幼児期に身につけておきたい身体の使い方をゲームを通して身につけます。スポーツセンターならではの用具を使用して、チャレンジする気持ちを大切にします。										
持ち物	タオル、飲み物(ふた付き)									
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
KC402	年中	金曜日	15:20 - 16:20	50名	10	¥4,800	15.22	6.13.20.27	3.10.17.24	

■ 幼児体操(ひまわり)										
幼児期に身に着けておきたい身体の使い方をゲームを通して身に着けます。スポーツセンターならではの用具を使用して、チャレンジする気持ちを大切にします。										
持ち物	タオル、飲み物 (ふた付き)									
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
KC403	年長	金曜日	16:30 - 17:30	50名	10	¥4,800	15.22	6.13.20.27	3.10.17.24	

3.横浜FCサッカー教室

- お申込みされる方は「注意事項」と「お願い」を事前にご確認ください。
- 申込時に必ず生年月日と年齢・学年をご記入ください。対象年齢(学年)については生年月日早見表をご参照ください。

■ 横浜FCサッカー教室(年中・年長)										
サッカー初心者の方も、もっとサッカーが上手になりたい方にも、サッカーの『楽しさ』『できないことができる喜び』などを子供たちに感じてもらい、サッカーを通じて人間育成をいたします。										
持ち物	動きやすい服装、室内シューズ、飲み物 (ふた付き)									
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
FC401	年中・年長	水曜日	16:05 - 16:55	20名	11	¥17,380	13.20.27	11.18.25	1.8.15.22.29	

■ 横浜FCサッカー教室(小1-小2)										
サッカー初心者の方も、もっとサッカーが上手になりたい方にも、サッカーの『楽しさ』『できないことができる喜び』などを子供たちに感じてもらい、サッカーを通じて人間育成をいたします。										
持ち物	動きやすい服装、室内シューズ、飲み物 (ふた付き)									
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
FC402	小学生(1・2年)	水曜日	17:05 - 17:55	20名	11	¥17,380	13.20.27	11.18.25	1.8.15.22.29	

■ 横浜FCサッカー教室(小3-小4)										
サッカー初心者の方も、もっとサッカーが上手になりたい方にも、サッカーの『楽しさ』『できないことができる喜び』などを子供たちに感じてもらい、サッカーを通じて人間育成をいたします。										
持ち物	動きやすい服装、室内シューズ、飲み物 (ふた付き)									
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
FC403	小学生(3・4年)	水曜日	18:05 - 18:55	20名	11	¥17,380	13.20.27	11.18.25	1.8.15.22.29	

4.小学生向け教室

- お申込みされる方は「注意事項」と「お願い」を事前にご確認ください。
- 申込時に必ず生年月日と年齢・学年をご記入ください。対象年齢(学年)については生年月日早見表をご参照ください。

■ step&step体操										
マット、鉄棒、跳箱を中心に進めています。また用具運動なども行い、楽しみながらいろいろな動きを経験し、コーディネーション能力を伸ばしていきます。										
持ち物	動きやすい服装、室内シューズ、飲み物 (ふた付き)									
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
EC401	小学生(1-4年)	火曜日	17:15 - 18:15	40名	11	¥5,940	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21.28	

■ インラインスケート(水)										
初心者大歓迎！楽しくスケートしよう！										
持ち物	靴下、手袋、長袖長ズボン									
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
EC402	小学生(1-6年)	水曜日	17:30 - 18:30	20名	11	¥7,150	13.20.27	11.18.25	1.8.15.22.29	

■ インラインスケート(金)										
初心者大歓迎！楽しくスケートしよう！										
持ち物	靴下、手袋、長袖長ズボン									
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
EC403	小学生(1-6年)	金曜日	17:30 - 18:30	20名	10	¥6,500	15.22	6.13.20.27	3.10.17.24	

■ ジュニアヒップホップ①										
音に合わせて踊ることを楽しみながら、リズム感、柔軟性、表現力、協調性を育むことができます！										
持ち物	動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物（ふた付き）									
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
EC404	小学生(1-3年)	木曜日	17:15 - 18:15	40名	11	¥5,280	14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	

■ ジュニアヒップホップ②										
音に合わせて踊ることを楽しみながら、リズム感、柔軟性、表現力、協調性を育むことができます！										
持ち物	動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物（ふた付き）									
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
EC405	小学生(4-6年)	木曜日	18:25 - 19:25	40名	11	¥5,280	14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	

■ ジュニア体操										
鉄棒、マット、跳び箱などを使用し、子供たちの運動能力を引き出します。より運動を好きになってもらえるように楽しく身体を動かします。										
持ち物	飲み物（ふた付き）									
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
EC406	小学生(1-6年)	金曜日	17:45 - 18:45	40名	10	¥5,400	15.22	6.13.20.27	3.10.17.24	

一般向け教室

5.カルチャー教室

■ 色鉛筆絵画										
色鉛筆画の感性や色彩感、表現力などを養います。										
持ち物	画用紙（A4サイズくらい）、色鉛筆（24色以上推奨）									
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
CA401	16歳以上	水曜日	13:05 - 14:35	12名	11	¥7,810	13.20.27	11.18.25	1.8.15.22.29	

■ 初めての将棋										
駒の動かし方や進め方など、初心者を対象に丁寧に教えます。【初心者向け】										
持ち物	特になし									
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
CA402	16歳以上	火曜日	13:10 - 14:40	14名	11	¥7,810	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21.28	

6.健康づくり教室

■ モーニング太極拳

健康増進に役立つ太極拳の基本を習得します。

持ち物	室内シューズ、タオル、飲み物（ふた付き）								
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月
HA401	16歳以上	月曜日	9:10 - 10:40	50名	9	¥5,400	18.25	2.16.23.30	6.20.27

■ おはヨーガ

太陽礼拝をベースとしたパワーヨガ。美しい姿勢を目指します。初心者OK。

持ち物	動きやすい服装、タオル、飲み物（ふた付き）								
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月
HA402	18歳以上	火曜日	9:00 - 10:00	20名	11	¥8,250	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21.28

■ ボディリセット

ボールやストレッチボールなどを使いながら身体の歪みを整えて、快適な体へと導いていきます。いつまでも元気で若々しく動ける身体でいたい方におすすめです。

持ち物	動きやすい服装、飲み物（ふた付き）								
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月
HA403	16歳以上	火曜日	10:45 - 11:45	30名	11	¥6,490	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21.28

■ 筋力バランス向上①

身体と向き合いながら筋力バランス向上に努めます。

持ち物	動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物（ふた付き）								
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月
HA404	50歳以上	火曜日	12:25 - 13:25	50名	11	¥5,610	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21.28

■ 筋力バランス向上②

身体と向き合いながら筋力バランス向上に努めます。

持ち物	動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物（ふた付き）								
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月
HA405	50歳以上	火曜日	13:40 - 14:40	50名	11	¥5,610	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21.28

■ すっきりピラティス

初めての方でもご参加できるように、順を追ってレベルアップしていきます。

持ち物	動きやすい服装、タオル、飲み物（ふた付き）								
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月
HA406	16歳以上	水曜日	10:40 - 11:30	40名	11	¥7,920	13.20.27	11.18.25	1.8.15.22.29

■ 簡単筋トレ&ウォーキング①

軽運動をして日常生活に活力が出てくるのがのぞまれます！簡単な筋トレや身体の使い方を身につけて姿勢改善をはかります。

持ち物	室内シューズ、飲み物（ふた付き）、セラバンド								
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月
HA407	65歳以上	水曜日	12:40 - 13:40	35名	11	¥5,280	13.20.27	11.18.25	1.8.15.22.29

■ 簡単筋トレ&ウォーキング②

軽運動をして日常生活に活力が出てくるのがのぞまれます！簡単な筋トレや身体の使い方を身につけて姿勢改善をはかります。

持ち物	室内シューズ、飲み物（ふた付き）、セラバンド								
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月
HA408	65歳以上	水曜日	13:50 - 14:50	35名	11	¥5,280	13.20.27	11.18.25	1.8.15.22.29

■ にこにこ健康

「いつまでも歩ける体」づくりを目指します。「ハマトレ」を行ったり、リズム運動やタオルを使って楽しくできるトレーニング、脳トレエクササイズ、笑いヨガ（感情ではなく体で笑う健康体操）等を取り入れ、にこにこ笑顔で健康を増進できる教室です。

持ち物	動きやすい服装、室内シューズ、タオル（フェイスタオルサイズ）、飲み物（ふた付き）								
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月
HA409	65歳以上	水曜日	13:30 - 14:40	80名	10	¥4,800	13.20.27	11.18.25	1.8.15.22

■ 太極拳

健康増進に役立つ太極拳の基本を習得します。

持ち物	室内シューズ、タオル、飲み物（ふた付き）								
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月
HA410	16歳以上	木曜日	13:10 - 14:40	100名	10	¥6,000	14.21.28	12.19.26	2.9.16.23

■ 骨盤リメイクヨガ

気持ちよくヨガを行いながら骨盤を整えましょう。

持ち物	タオル、飲み物（ふた付き）								
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月
HA411	18歳以上	木曜日	15:30 - 16:30	40名	11	¥7,920	14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30

■ らくらく筋トレ

簡単なリズム運動と、簡単な筋肉トレーニングを行うクラスです。

持ち物	動きやすい服装、タオル、飲み物（ふた付き）								
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月
HA412	65歳以上	金曜日	11:15 - 12:00	50名	10	¥4,800	15.22	6.13.20.27	3.10.17.24

■ リラックスリンパ

タイ式ヨガと呼ばれる【ルーシーダットン】をメインとした教室です。呼吸法を合わせた簡単なストレッチのような健康体操で、無理なく身体の柔軟性を高め、関節可動域を広げていきます。

持ち物	動きやすい服装、タオル、飲み物（ふた付き）								
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月
HA413	16歳以上	金曜日	11:20 - 12:20	12名	10	¥6,100	15.22	6.13.20.27	3.10.17.24

■ レディースフィットネス

女性のための女性だけの女性による健康体操教室です。体力の維持、増進、お仲間づくりもいたしましょう。

持ち物	動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物（ふた付き）								
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月
HA414	16歳以上	金曜日	13:45 - 14:45	50名	10	¥4,700	15.22	6.13.20.27	3.10.17.24

7.球技・ダンス教室

■ 卓球

基本技術や審判法を習得しながら、ゲームを楽しみます。

持ち物	動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物（ふた付き）、ラケット								
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月
SA401	16歳以上	水曜日	9:00 - 10:45	84名	10	¥8,500	13.20.27	11.18.25	8.15.22.29

■ バドミントン(午前)

基礎技術を習得するとともに、審判法を学び、健康の維持増進を図ります。

持ち物	動きやすい服装、室内シューズ、ラケット（貸出あり）								
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月
SA402	16歳以上	木曜日	9:00 - 10:45	66名	10	¥10,500	14.21.28	12.19.26	2.9.16.23

■ バドミントン(夜間)

初心者、初中級者を対象にバドミントンの基礎を学び、ゲーム練習が出来ることを目標とする。

持ち物	動きやすい服装、室内シューズ、ラケット（貸出あり）								
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月
SA403	16歳以上	木曜日	19:05 - 20:50	55名	10	¥10,500	14.21.28	12.19.26	2.9.16.23

■ フラダンス①

基本動作を学びながらフラの楽しさを体験するクラスです。

持ち物	動きやすい服装、タオル、飲み物（ふた付き）								
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月
SA404	16歳以上	木曜日	10:40 - 11:40	40名	10	¥7,100	14.21.28	12.19.26	2.9.16.23

■ フラダンス②

基本動作を学びながらフラの楽しさを体験するクラスです。

持ち物	動きやすい服装、タオル、飲み物（ふた付き）								
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月
SA405	16歳以上	木曜日	11:50 - 12:50	40名	10	¥7,100	14.21.28	12.19.26	2.9.16.23

テニス教室

テニス教室開催の有無は当日、ホームページをご覧ください（開始1時間前に決定いたします）。
 なお、開始から1/2時間が経過した場合での天候等による教室の中止は、教室成立とさせていただきます。
 規定回数を実施できなかった場合は、返金させていただきます。

8.ジュニアクラス

- お申込みされる方は「注意事項」と「お願い」を事前にご確認ください。
- 申込時に必ず生年月日と年齢・学年をご記入ください。対象年齢(学年)については生年月日早見表をご参照ください。

■ ジュニアテニス教室										
身体への負担の少ない柔らかいボールを使用し、ボールやラケットを使った遊びを取り入れてテニスの楽しさ、身体を動かす楽しさを覚えます。										
持ち物	シューズ、テニスラケット（貸出あり）						講師	鈴木孝		
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
TJ401	小学生（1-3年）	水曜日	17:30 - 18:30	10名	11	¥15,180	13.20.27	11.18.25	1.8.15.22.29	

■ ジュニアテニス教室										
テニスを長く続けるための基礎技術の習得はもちろん、テニスを通じて「礼儀・考える力・協調性・競争心」を養い、テニスゲームの楽しさを覚えます。										
持ち物	シューズ、テニスラケット（貸出あり）						講師	鈴木孝		
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
TJ402	小学生（4-6年）	木曜日	17:30 - 18:30	10名	11	¥15,180	14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	

■ ジュニアテニス教室										
初めてテニスをする子も大歓迎。基礎体力の向上と、誰でもテニスを楽しんでできるように指導します。										
持ち物	シューズ、テニスラケット（貸出あり）						講師	長谷川聡司		
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
TJ403	小学生（1-3年）	金曜日	17:05 - 17:55	10名	10	¥13,800	15.22	6.13.20.27	3.10.17.24	

■ ジュニアテニス教室										
初めてテニスをする子も大歓迎。基礎体力の向上と、誰でもテニスを楽しんでできるように指導します。										
持ち物	シューズ、テニスラケット（貸出あり）						講師	長谷川聡司		
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
TJ404	小学生（4-6年）	金曜日	18:00 - 18:50	10名	10	¥13,800	15.22	6.13.20.27	3.10.17.24	

9.おとなクラス

■ テニス教室(初心・初級)										
初めてラケットを握る方や、基礎から習いたい方を対象にしたクラスです。基本6ストロークの「グリップの握り方～打ち方」を楽しく練習します。（テニス経験0～3年くらい）										
持ち物	シューズ、テニスラケット（貸出あり）						講師	鈴木孝		
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
TA401	16歳以上	月曜日	9:20 - 10:50	10名	9	¥15,750	18.25	2.16.23.30	6.20.27	

■ テニス教室(初級・初中級)										
各ストロークの基本的なフォームを身につけ、ラリー・打ち合うこと繋がることの楽しさと、ダブルスゲームのポジションやルール・マナーを習得して、テニスの楽しさを実感していただきます。(テニス歴1～5年くらい)										
持ち物	シューズ、テニスラケット(貸出あり)						講師	鈴木孝		
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
TA402	16歳以上	月曜日	11:15 - 12:45	10名	9	¥15,750	18.25	2.16.23.30	6.20.27	

■ テニス教室(中級・中上級)										
ダブルスゲーム戦術に必要な各ストロークの応用と、パートナーとの連携やフォーメーション練習を中心に、ゲーム力の向上を目指します。(テニス歴5年くらい～)										
持ち物	シューズ、テニスラケット(貸出あり)						講師	鈴木孝		
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
TA403	16歳以上	月曜日	13:15 - 14:45	10名	9	¥15,750	18.25	2.16.23.30	6.20.27	

■ テニス教室(初心者～初級)										
「テニスって楽しい」と思ってもらえるように指導します。										
持ち物	シューズ、テニスラケット(貸出あり)						講師	野田みね子		
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
TA404	16歳以上	火曜日	9:20 - 10:50	8名	11	¥19,250	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21.28	

■ テニス教室(初中級～中級)										
「テニスって楽しい」と思ってもらえるように指導します。										
持ち物	シューズ、テニスラケット(貸出あり)						講師	野田みね子		
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
TA405	16歳以上	火曜日	11:15 - 12:45	8名	11	¥19,250	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21.28	

■ テニス教室(初級・初中級)										
各ストロークの基本的なフォームを身につけ、ラリー・打ち合うこと繋がることの楽しさと、ダブルスゲームのポジションやルール・マナーを習得して、テニスの楽しさを実感していただきます。(テニス歴1～5年くらい)										
持ち物	シューズ、テニスラケット(貸出あり)						講師	鈴木孝		
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
TA406	16歳以上	水曜日	19:15 - 20:45	10名	11	¥22,330	13.20.27	11.18.25	1.8.15.22.29	

■ テニス教室(初中級・中級)										
ダブルスゲーム戦術に必要な各ストロークの応用と、パートナーとの連携やフォーメーション練習を中心に、ゲーム力の向上を目指します。										
持ち物	シューズ、テニスラケット(貸出あり)						講師	鈴木孝		
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
TA407	16歳以上	木曜日	19:15 - 20:45	10名	11	¥22,330	14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	

■ テニス教室(初級)										
ラケットの振り方から基本動作を細かく教えます。初心者大歓迎。										
持ち物	シューズ、テニスラケット(貸出あり)						講師	長谷川聡司		
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
TA408	16歳以上	木曜日	9:15 - 10:45	10名	11	¥19,250	14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	

■ テニス教室(初中級～中級)

テニスの基本動作をはじめ、ゲームのやり方及びルールを学びます。

持ち物	シューズ、テニスラケット(貸出あり)						講師	長谷川聡司		
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
TA409	16歳以上	木曜日	11:15 - 12:45	10名	11	¥19,250	14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	

■ テニス教室(初中級～中級)

テニスの基本動作をはじめ、ゲームのやり方及びルールを学びます。

持ち物	シューズ、テニスラケット(貸出あり)						講師	長谷川聡司		
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
TA410	16歳以上	金曜日	19:15 - 20:45	10名	10	¥20,300	15.22	6.13.20.27	3.10.17.24	

■ テニス教室(初中級)

テニスの基本動作をはじめ、ゲームのやり方及びルールを学びます。

持ち物	シューズ、テニスラケット(貸出あり)						講師	長谷川聡司		
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	
TA411	16歳以上	日曜日	9:15 - 10:45	10名	11	¥25,300	17.24	1.8.15.22.29	5.12.19.26	

<レベル表> ※日本テニスウェルネス協会レイティング参照

●初心者

初めての方、テニス経験が数か月の方、基本的な技術を覚えてきた方。テニスの基本を覚えるべく、ルールや基礎技術を身に着けます。

●初級者

テニス経験が3年未満程度の方、ゆっくりであれば、数十回程度のラリーを続けることが出来る方。実践を取り入れ、打ち方でボールを扱う技術の習得を目指します。

●初中級

テニス経験が5年未満程度の方、ルールに理解がある程度あり、打ち方でボールを扱え、雁行陣のゲームが出来る方。より実践的な技術を習得します。

●中級者

テニス経験が5年以上の方、実践的な技術を取り入れながらゲームが出来る方。技術に磨きをかけ、より実践的なゲームを行います。

◆お問い合わせ先

★3月31日(木)までのお問い合わせ先です★
4月以降は直接スポーツセンターまでお問い合わせください。

保土ヶ谷スポーツセンター内 運営準備ブース (受付時間 平日9時～17時)

TEL: **070-1538-9850**