

# 2023年度 保土ヶ谷スポーツセンター 春の定期教室ご案内

定期教室は事前応募が必要となります。

**2/1(水)**より、受付を開始します。

下記記入例をご参照のうえ、お申込みください。

LINE2次元コード



## お申し込み方法

**応募締め切り 2/22(水)必着!**  
【館内専用応募用紙】または【往復はがき】または【インターネット】で。

① 館内専用応募用紙で応募される場合には返信用として切手(63円)を添付してください。  
往復はがきは窓口へ直接お持ちいただいても受理できます。  
インターネット申込は締切日の24時迄です。※申し込み前にアカウント登録が必要です。登録したアカウントは次回以降も有効となりますので大切に管理して下さい。

**結果の通知 ※2/28(火)までに完了予定。**

② **インターネット** メールの結果通知は2/28を予定。ログイン後、マイページでも結果を確認いただけます。  
※当選者のメールまたはマイページから、カード決済のお手続きができます。  
※キャンセル待ちの待ち順番についてはお問い合わせください。  
**ハガキ** 返信ハガキで(2/27投函予定)通知します。  
※3/2(木)までにいずれの返信も来ない場合は施設までご連絡ください。

**当選者のお支払い手続き** 期間 : 当選通知・ハガキ到着 ~ 3/20(月)  
窓口でのお支払い時間 : 10時~19時の時間でお越しください。※混雑回避のため

③ インターネット申し込みの方はクレジット決済または窓口現金支払を選択してください。  
はがき申し込みの方は館内窓口にて、現金または交通系ICカードでお支払いください。  
期間中にお支払いができない場合は施設へご連絡ください。連絡がない場合は参加辞退とみなし、キャンセル扱いとさせていただきますので予めご了承ください。

**3/5(日)14:00 ~** お電話または窓口にて先着受付開始  
2次募集について 定員に達していない教室のみ受付いたします。  
お問い合わせいただいた時点ですでに募集終了となっている場合がございますが、予めご了承ください。

♪♪おとなテニス♪♪ ※途中参加、体験レッスンあり

### テニス初級クラス

#### テニス初中級クラス

基本技術の習得と実践練習をレベル別で指導します。

#### テニス中級クラス

※AとB、CとDの各教室は同時申込できません。ただし、空きがある場合2次募集時に申込みことができます。  
持ち物:動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、屋外用テニスシューズ、お持ちの方はテニスラケット、※貸出可(数に限りあり)

《月曜日:初級クラスA 初中級クラスB 中級クラスC》(担当:鈴木) 体験1人1回まで2,340円

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	開催日	予備日
T401	月曜テニスA初級 16歳以上	月	9:20 ~ 10:50	10名	全 10 回	テニスコート	¥ 19,500	4/3.17.24	なし
T402	月曜テニスB初中級 16歳以上	月	11:15 ~ 12:45	10名	全 10 回	テニスコート	¥ 19,500	5/1.15.22.29	
T403	月曜テニスC中級 16歳以上	月	13:15 ~ 14:45	10名	全 10 回	テニスコート	¥ 19,500	6/5.19.26	

《火曜日:初級クラスA 初中級クラスB》(担当:野田) 体験1人1回まで2,340円

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	開催日	予備日
T404	火曜テニスA初級 16歳以上	火	9:20 ~ 10:50	5名	全 10 回	テニスコート	¥ 19,500	4/4.11.18.25	6/13.20.27
TB404	☆火曜テニスA初級 (託児付)	火	9:20 ~ 10:50	3名	全 10 回	テニスコート	¥ 26,000	5/2.9.16.23.30	
T405	火曜テニスB初中級 16歳以上	火	11:15 ~ 12:45	8名	全 10 回	テニスコート	¥ 19,500	6/6	

《水曜日:初級クラスD》(担当:鈴木) 体験1人1回まで2,730円

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	開催日	予備日
T406	水曜テニスD初級 16歳以上	水	19:15 ~ 20:45	10名	全 10 回	テニスコート	¥ 22,800	4/5.12.19.26 5/10.17.24.31 6/7.14	6/21.28

《木曜日:初級クラスA 初中級クラスB・D》(担当:長谷川(T407、T408) 鈴木(T409))  
体験1人1回まで2,340円(T407.408) 2,730円(T409)

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	開催日	予備日
T407	木曜テニスA初級 16歳以上	木	9:20 ~ 10:50	10名	全 10 回	テニスコート	¥ 19,500	4/6.13.20.27	6/22.29
T408	木曜テニスB初中級 16歳以上	木	11:15 ~ 12:45	10名	全 10 回	テニスコート	¥ 19,500	5/11.18.25	
T409	木曜テニスD初中級 16歳以上	木	19:15 ~ 20:45	10名	全 10 回	テニスコート	¥ 22,800	6/1.8.15	

《金曜日:初中級クラスD》(担当:長谷川) 体験1人1回まで2,730円

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	開催日	予備日
T410	金曜テニスD初中級 16歳以上	金	19:15 ~ 20:45	10名	全 10 回	テニスコート	¥ 22,800	4/7.14.21.28 5/12.19.26 6/2.9.16	6/23.30

《土曜日:初中級クラスC、初中級深夜クラス》(担当:長谷川) 体験1人1回までC3,100円、深夜3,500円

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	開催日	予備日
T411	土曜テニスC初中級 16歳以上	土	13:15 ~ 14:45	10名	全 10 回	テニスコート	¥ 25,800	4/8.15.22 5/6.13.20.27 6/3.10.17	6/24
T412	土曜テニス深夜 初中級 16歳以上	土	21:15 ~ 22:45	10名	全 10 回	テニスコート	¥ 29,100	4/8.15.22 5/6.13.20.27 6/3.10.17	6/24

センターに直接持ってくる場合は  
返信部分のみに63円切手

63円切手

返信用 裏

何も記入しないで  
ください

横濱市保土ヶ谷区神戸町  
129-2  
保土ヶ谷スポーツセンター  
行

63円切手

参加される方の  
氏名 住所

1. 教室番号・教室名  
2. 参加者氏名・フリガナ・性別  
3. 年齢(お子様は生年月日・学年)  
※親子教室の場合、2と3は  
親子双方の記入が必須です。  
4. 郵便番号・住所  
5. 電話番号  
6. 勤務先・学校名  
※横浜市外居住者で市内在勤、  
在学の場合のみ  
7. 何をみて今回の教室を知りましたか?  
(HP/館内チラシ/継続/広報紙/その他)  
.....ここからは該当者のみ.....  
8. 託児サービス(有料)付教室の方のみ  
お子様の氏名(ふりがな)  
性別・生年月日・年齢(月齢)

※消せるボールペン(フリクションボールペン)では書かないでください※

定期教室に関するお問い合わせ

横浜市保土ヶ谷スポーツセンター

〒240-0005 横浜市保土ヶ谷区神戸町129-2

保土ヶ谷スポーツセンター

検索

TEL045-336-4633

FAX045-336-4635

## ◇親子教室◇

《お申込みのご注意》

- 〇〇歳児、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。※学年も入れて下さい。  
(親子・こども教室へのお申込みは、お子様の氏名・性別・年齢でお申込みください)
- 親子教室はお子様のお申込み1件で、保護者様との1組2名のお申込みとなります。  
また、双子の場合は別途電話にてお申し出ください。
- 対象者の年齢等は教室開始時の年齢等に準ずるものといたします。

### 👨👩「ベビー体操」(担当:山口) ※途中参加、体験あり(体験1人1回まで1,170円)

お子さんの発達段階に合わせて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。  
対象月齢:ひよこ 生後6週(1カ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  
うさぎ ハイハイし始め(約7～8ヶ月)～歩き始め(約1歳2ヶ月～1歳3ヶ月)くらいまで

持ち物:動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、必要な方は大きめのバスタオル(赤ちゃんを寝かせます)、ヨガマット。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
PC401	ベビー体操ひよこ 生後6週～8か月	月	9:00 ~ 9:45	12組	全 9 回	研修室	¥ 8,820	3.17.24	1.15.22	5.19.26
PC402	ベビー体操うさぎ 生後8か月～1歳3か月	月	10:00 ~ 10:45	12組	全 9 回	研修室	¥ 8,820	3.17.24	1.15.22	5.19.26

### 👨👩「親子体操チェリー」(担当:荻原、尾崎) ※途中参加、体験あり(体験1人1回まで830円)

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。

対象年齢:開始時2～3歳児

※乳児を含む、教室参加者以外の入室は出来ません。

※託児付教室についての詳細は、別添の注意事項をご確認ください。

持ち物:動きやすい服装(お子様はゼッケンつき)、汗拭きタオル、飲み物。室内シューズ(保護者)。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
PC404	親子体操チェリー 2～3歳児	金	9:45 ~ 10:45	27組	全 10 回	第2体	¥ 7,000	14.21.28	12.19.26	2.9.16.23
PCB404	☆親子体操 チェリー (託児付)	金	9:45 ~ 10:45	3組	全 10 回	第2体	¥13,500	14.21.28	12.19.26	2.9.16.23

👟室内シューズ  
バレエシューズや上履きOK  
サンダル等はNG

## ◇子ども教室◇

### 👨👩「Enjoy English」(担当:森田) ※途中参加、体験あり(体験1人1回まで850円)

楽しく身体を動かして英語で遊ぼう。

対象年齢:2017年4月2日～2019年4月1日生まれ ※乳児を含む、教室参加者以外の入室は出来ません。

持ち物:特になし

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
KC401	Enjoy English 年中・年長	土	9:00 ~ 9:50	12名	全 9 回	研修室	¥ 6,390	15.22	6.13.20.27	3.10.17

### 👨👩「幼児体操」(担当:皆川、八木澤) ※途中参加、体験あり(体験1人1回まで710円)

つくし…年中(2018年4月2日～2019年4月1日)

ひまわり…年長(2017年4月2日～2018年4月1日)

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:動きやすい服装(ゼッケンつき)、飲み物、汗拭きタオル。室内シューズ。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
KC402	幼児体操つくし 年中	金	15:30 ~ 16:20	50名	全 10 回	第2体	¥ 6,000	14.21.28	12.19.26	2.9.16.23
KC403	幼児体操ひまわり 年長	金	16:40 ~ 17:30	50名	全 10 回	第2体	¥ 6,000	14.21.28	12.19.26	2.9.16.23



## ◇テニス教室◇

♪♪こどもテニス♪♪

※途中参加、体験レッスンあり  
(体験1人1回まで1,860円)

水曜日のみ時間帯が  
違うので注意！！

### 「水・木・金キッズテニス(小学1～3年生)」 (担当:木村先生(TJ401) 十文字先生(TK402) 長谷川先生(TK403))

楽しみながらテニスの基本技術を習得します。

※キッズテニスの各教室は同時申し込みできません。ただし、空きがある場合のみ2次募集時に申し込むことが出来ます。

対象年齢:小学1年～3年生男女

持ち物:動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、屋外用テニスシューズ、お持ちの方はテニスラケット。※貸出可(数に限りあり。)

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	開催日	予備日
TK401	水キッズテニス 小学1～3年	水	15:00 ~ 15:50	10名	全 10 回	テニスコート	¥ 15,500	4/5.12.19.26 5/10.17.24.31 6/7.14	6/21.28
TK402	木キッズテニス 小学1～3年	木	17:00 ~ 17:50	10名	全 10 回	テニスコート	¥ 15,500	4/6.13.20.27 5/11.18.25 6/1.8.15	6/22.29
TK403	金キッズテニス 小学1～3年	金	17:00 ~ 17:50	10名	全 10 回	テニスコート	¥ 15,500	4/7.14.21.28 5/12.19.26 6/2.9.16	6/23.30

### 「水・木・金ジュニアテニス(小学4～6年生)」 (担当:木村先生(TJ401) 十文字先生(TJ402) 長谷川先生(TJ403))

テニスの基本・応用技術を習得し、体力向上を図ります。ラケットを持ったことのない方でも大歓迎!

※ジュニアテニスの各教室は同時申し込みできません。ただし、空きがある場合のみ2次募集時に申し込むことが出来ます。

対象年齢:小学4年～6年生男女

持ち物:動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、屋外用テニスシューズ、お持ちの方はテニスラケット。※貸出可(数に限りあり。)

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	開催日	予備日
TJ401	水ジュニアテニス 小学4～6年	水	16:00 ~ 16:50	10名	全 10 回	テニスコート	¥ 15,500	4/5.12.19.26 5/10.17.24.31 6/7.14	6/21.28
TJ402	木ジュニアテニス 小学4～6年	木	18:00 ~ 18:50	10名	全 10 回	テニスコート	¥ 15,500	4/6.13.20.27 5/11.18.25 6/1.8.15	6/22.29
TJ403	金ジュニアテニス 小学4～6年	金	18:00 ~ 18:50	10名	全 10 回	テニスコート	¥ 15,500	4/7.14.21.28 5/12.19.26 6/2.9.16	6/23.30

・屋外のウレタンハードコートです。教室当日に晴天でも、前日の雨天状況によりコートが使用できない場合もあります。教室開始の1時間前に開催有無の決定をいたします。**中止の場合のみ、ホームページ・LINEでお知らせします。**途中から雨の場合、開始時間から1/2以上の時間が経過した時点で、教室成立とさせていただき、実施できなかった場合は返金対応となります。

・返金手続きには、必ず本人確認書類(運転免許証や保険証)をご持参ください。(子ども教室の場合には保護者のみ手続き可能)ご理解のほど、宜しく願いいたします。

・予備日が設けられている教室は雨天中止になった場合、予備日に開催をいたします。予備日以上に雨天中止になった場合は、期が終了した後に返金対応となります。

## 👉「骨盤リメイクヨガ」(担当：小川) ※途中参加、体験あり(体験1人1回まで860円)

気持ちよくヨガを行いながら骨盤を整えましょう。

対象年齢:18歳以上の男女

持ち物:動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、お持ちの方はヨガマット

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
HA411	骨盤リメイクヨガ 18歳以上	木	14:20 ~ 15:20	40名	全 10 回	スタジオ	¥ 7,200	13.20.27	11.18.25	1.8.15.22

## 👉「リラックスリンパ」(担当：松田) ※途中参加、体験あり(体験1人1回まで780円)

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。

対象年齢:16歳以上の男女

持ち物:動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、お持ちの方はヨガマット

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
HA412	リラックスリンパ 16歳以上	金	11:20 ~ 12:20	12名	全 10 回	研修室	¥ 6,500	14.21.28	12.19.26	2.9.16.23

## 👉「レディースフィットネス」(担当：平山、千原) ※途中参加、体験あり(体験1人1回まで660円)

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。

対象年齢:16歳以上の女性

持ち物:動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、汗拭きタオル

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
HA413	レディースフィットネス 16歳以上女性	金	13:45 ~ 14:45	50名	全 10 回	第2体	¥ 5,500	14.21.28	12.19.26	2.9.16.23

## 👉「ストレッチ&ピラティス」(担当：秋山) ※途中参加、体験あり(体験1人1回まで860円)

腰痛や肩こり猫背などでお悩みの方やお腹周りなど、引き締めたい方などストレッチで身体をほぐし、

ピラティスでインナーマッスを鍛え身体のバランスを整え姿勢を良くしていくクラスです。

対象年齢:18歳以上

持ち物:動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、お持ちの方はヨガマット

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
HA416	ストレッチ&ピラティス 18歳以上	土	10:00 ~ 10:50	50名	全 10 回	第2体	¥ 7,200	8.15.22	6.13.20.27	3.10.17

## 👉「イスヨガゆるやか体操」(担当：山田) ※途中参加、体験あり(体験1人1回まで770円)

椅子に座ってできるポーズが中心です。床に座ることがつらい方、リハビリなど運動したいけれど足腰に不安を抱える方にお勧めです。

対象:16歳以上

持ち物:動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、お持ちの方はヨガマット

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
HA417	イスヨガゆるやか体操 16歳以上	土	11:00 ~ 11:50	12名	全 9 回	研修室	¥ 6,390	15.22	6.13.20.27	3.10.17

## 👉「健幸体操+脳トレ」(担当：加藤) ※途中参加、体験あり(体験1人1回まで850円)

イスに座りながら生活に必要なストレッチ、筋力アップトレーニングを行います。時にはマットを使って立位で体操します。

楽しく脳トレも取り入れて笑顔で健康を増進できる教室です。

対象:16歳以上

持ち物:動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、お持ちの方はヨガマット

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
HA419	健幸体操+脳トレ 16歳以上	火	11:30 ~ 12:30	15名	全 10 回	研修室	¥ 7,100	11.18.25	2.9.16.23.30	6.13

## ◇小学生向け教室◇

### 👉「キッズ体操」(担当：細田、千原) ※途中参加、体験あり(体験1人1回まで720円)

マット、鉄棒、跳箱の基礎的な運動を中心に進めていきます。

またボール・縄跳びなども行い、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。

対象年齢:小学1年~4年生の男女

持ち物:動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、室内シューズ

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
EC401	キッズ体操 小1~4年生	火	17:15 ~ 18:15	40名	全 10 回	第2体	¥ 6,000	11.18.25	2.9.16.23.30	6.13

### 👉「インラインスケート(水)(金)」(担当：西村) ※途中参加、体験あり 体験は(水)は4/26、(金)4/28まで受けられます(体験1人1回まで840円)

初心者大歓迎!楽しくスケートしよう!

対象年齢 小学1年~6年生の男女 持ち物:靴下、手袋、長袖・長ズボン

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	開催日	予備日
EC402	インラインスケート 小学1~6年	水	17:30 ~ 18:30	20名	全 10 回	屋上	¥ 7,000	<u>4/12.19.26</u> <u>5/10.17.24.31</u> <u>6/7.14.21</u>	6/28
EC403	インラインスケート 小学1~6年	金	17:30 ~ 18:30	20名	全 10 回	屋上	¥ 7,000	<u>4/14.21.28</u> <u>5/12.19.26</u> <u>6/2.9.16.23</u>	6/30

### 👉「KIDS HIPHOP入門」「KIDS HIPHOP」(担当：yuria) ※途中参加、体験あり5/18まで(体験1人1回まで720円)

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!

対象年齢:KIDS HIPHOP入門4歳~小学2年、 KIDS HIPHOP 小学3~6年

持ち物:動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、室内シューズ

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
EC404	KIDS HIPHOP入門 4歳~小学2年	木	17:15 ~ 18:15	30名	全 10 回	スタジオ	¥ 6,000	13.20.27	11.18.25	1.8.15.22
EC405	KIDS HIPHOP 小学3~6年	木	18:25 ~ 19:25	30名	全 10 回	スタジオ	¥ 6,000	13.20.27	11.18.25	1.8.15.22

### 👉「ジュニア体操」(担当：上田、稲垣) ※途中参加、体験あり(体験1人1回まで720円)

鉄棒、マット、跳箱などを使用し、子ども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。(サーキット形式を用いて運動していきます。)

対象年齢:小学1~6年

持ち物:動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、室内シューズ。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
EC406	ジュニア体操 小学1~6年	金	17:45 ~ 18:45	40名	全 12 回	第2体	¥ 7,200	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30

## ◇横浜FCこども教室◇

### 👉「横浜FCサッカー教室」(担当：横浜FCスクールコーチ) ※途中参加、体験あり(体験1人1回まで1,890円)

サッカー初心者の方も、もっとサッカーがうまくなりたい方にも、『楽しさ』『できないことができる喜び』などを

子ども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。

対象年齢:A小学1~2年 B小学3~4年

持ち物:動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、室内シューズ。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
FC402	横浜FCサッカーA 小学1~2年	水	17:00 ~ 17:50	20名	全 10 回	第1体	¥15,800	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21
FC403	横浜FCサッカーB 小学3~4年	水	18:00 ~ 18:50	20名	全 10 回	第1体	¥15,800	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21

参加者のみ室場に入ることができます。

送り迎えをする保護者の方はロビーのベンチまたは2階待合スペース等でお待ち頂きますようお願いいたします。

## ◇おとな球技教室◇

### 🏸「卓球」 ※途中参加、体験あり 5/17 まで(体験1人1回まで1,110円)

基本技術や審判法を習得しながら、ゲームを楽しみます。

対象年齢:16歳以上の男女

持ち物:動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、お持ちの方はラケット

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
SA401	卓球 16歳以上	水	9:00 ~ 10:45	84名	全 10 回	第1体	¥ 9,300	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21

### 🏸「バドミントン午前・夜間」※途中参加、体験あり「午前」は5/18まで(体験1人1回まで1,380円) バドミントン午前 担当:三枝、他 バドミントン夜間 担当:下田、他

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。

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。

対象年齢:16歳以上の男女

持ち物:動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、お持ちの方はラケット

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
SA402	バドミントン午前 16歳以上	木	9:00 ~ 10:45	66名	全 10 回	第1体	¥11,500	13.20.27	11.18.25	1.8.15.22
SA403	バドミントン夜間 16歳以上	木	19:05 ~ 20:50	55名	全 10 回	第1体	¥11,500	13.20.27	11.18.25	1.8.15.22

## ◇おとなダンス教室◇

### 🕺「フラダンス」 ※途中参加、体験あり 5/18 まで(体験1人1回まで850円) 横浜市レク・フラダンス市民の会 担当講師

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。

対象年齢:16歳以上の女性

持ち物:動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
SA404	フラダンス① 16歳以上	木	10:40 ~ 11:40	40名	全 10 回	スタジオ	¥ 7,100	13.20.27	11.18.25	1.8.15.22
SA405	フラダンス② 16歳以上	木	11:50 ~ 12:50	40名	全 10 回	スタジオ	¥ 7,100	13.20.27	11.18.25	1.8.15.22

## ◇カルチャー教室◇

### 🎨「色鉛筆絵画」(担当:宍倉) ※途中参加、体験あり(体験1人1回まで900円)

色鉛筆画の感性や色彩感、表現力などを養います。

対象年齢:16歳以上の男女

持ち物:画用紙(A4サイズくらい)、色鉛筆(24色以上推奨)、鉛筆(HBもしくは1B)、消しゴム、絵に描きたい画像(様々な趣味、感動の写真等)

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
CA401	色鉛筆絵画 16歳以上	水	13:05 ~ 14:35	14名	全 10 回	研修室	¥ 7,500	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21

### 🏇「初めての将棋」(担当:川端、福岡) ※途中参加、体験あり(体験1人1回まで900円)

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】

対象年齢:16歳以上の男女

持ち物:特になし

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
CA402	初めての将棋 16歳以上	火	13:10 ~ 14:40	14名	全 10 回	研修室	¥ 7,500	11.18.25	2.9.16.23.30	6.13

### 🎨「ハワイアンキルト」(担当:西村) ※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。

素敵なハワイアンキルト作品を完成させます。初めての方でも安心して始められます。

持ち物:型紙用厚紙(A4サイズの工作用紙)、縫い針(番数不問)、まち針、布切りばさみ、糸切ばさみ、スティックのり、

紙切りばさみ、ものさし(30cm以上)、袋2枚(持ち帰り用、ごみ捨て用)、筆記用具、お持ちの方はしつけ糸。

※製作中に必要な糸につきましては教室中にご案内いたします。(別途料金) 受付に見本あります。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
CA403	ハワイアンキルト 16歳以上男女	木	9:15 ~ 10:45	20名	全 4 回	研修室	¥ 6,800	20	11.25	15

## ◇おとな運動教室◇

### 👉「モーニング太極拳・太極拳」(担当:太極拳協会) ※途中参加、体験あり(体験1人1回まで780円)

健康増進に役立つ太極拳の基本を習得します。

対象年齢:16歳以上の男女

持ち物:動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
HA401	モーニング太極拳 16歳以上	月	9:10 ~ 10:40	50名	全 10 回	第1体	¥ 6,500	3.17.24	1.15.22.29	5.19.26
HA402	太極拳 16歳以上	木	13:10 ~ 14:40	100名	全 10 回	第1体	¥ 6,500	13.20.27	11.18.25	1.8.15.22

### 👉「にこにこ健康」(担当:健指連) ※途中参加、体験あり(体験1人1回まで660円)

「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。

対象年齢:65歳以上の男女

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

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
HA403	にこにこ健康 65歳以上	水	13:30 ~ 14:40	80名	全 10 回	第1体	¥ 5,500	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21

### 👉「筋力バランス向上」(担当:小名、千原) ※途中参加、体験あり(体験1人1回まで660円)

身体と向き合いながら筋力バランス向上に努めます。

対象年齢:50歳以上の男女

持ち物:動きやすい服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
HA404	筋力バランス向上① 50歳以上	火	12:25 ~ 13:25	50名	全 10 回	第2体	¥ 5,500	11.18.25	9.16.23.30	6.13.20
HA405	筋力バランス向上② 50歳以上	火	13:40 ~ 14:40	50名	全 10 回	第2体	¥ 5,500	11.18.25	9.16.23.30	6.13.20

### 👉「簡単筋トレ&ウォーキング」(担当:浜村) ※途中参加、体験あり(体験1人1回まで660円)

軽運動をして日常生活に活力が出てくることが望めます!

対象年齢:65歳以上の男女

持ち物:動きやすい服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
HA406	簡単筋トレ① 65歳以上	水	12:40 ~ 13:40	35名	全 10 回	スタジオ	¥ 5,500	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21
HA407	簡単筋トレ② 65歳以上	水	13:50 ~ 14:50	35名	全 10 回	スタジオ	¥ 5,500	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21

### 👉「らくらく筋トレ」(担当:本間) ※途中参加、体験あり(体験1人1回まで660円)

リズム運動と、筋肉トレーニングを行うクラスです。

対象年齢:65歳以上の男女

持ち物:動きやすい服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
HA408	らくらく筋トレ 65歳以上	金	11:00 ~ 11:45	50名	全 10 回	第2体	¥ 5,500	14.21.28	12.19.26	2.9.16.23

### 🕺「ボディリセット」(担当:浅見) ※途中参加、体験あり(体験1人1回まで780円)

ボールやストレッチポールなどを使いながら身体の歪みを整えて、快適な身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。

対象年齢:16歳以上の男女

持ち物:動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、お持ちの方はヨガマット

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
HA409	ボディリセット 16歳以上	火	10:45 ~ 11:45	30名	全 10 回	スタジオ	¥ 6,500	11.18.25	2.9.16.23.30	6.13

### 🕺「すっきりピラティス」(担当:石堂) ※途中参加、体験あり(体験1人1回まで860円)

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。

対象年齢:16歳以上の男女 持ち物:動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、お持ちの方はヨガマット

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
HA410	すっきりピラティス 16歳以上	水	10:40 ~ 11:30	40名	全 10 回	スタジオ	¥ 7,200	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21

## ～お知らせ～

いつも保土ヶ谷スポーツセンターをご利用いただきありがとうございます。

2023度春より、参加料金を一部改定いたしました。

2022年5月より、期の中で1人1回まで体験レッスンを行っております。

テニス教室の振替制度は行っていません。

予備日が設けられている教室は雨天中止になった分の順延対象日となります。

## 親子・子ども教室へのお申込みは お子様の名前・性別・年齢にてアカウント登録をお願いします！

☆ 各教室の対象年齢であるかチェックしますので、保護者様名義でお申込みになりますと申込多数の場合、抽選から外れてしまう可能性があります。

☆ 特にネット申込の方は、保護者様のアカウントIDでお申込みになるケースが多く見受けられます。ネット申込の際には、ご家族それぞれのアカウントIDを作成いただくようお願いいたします。(ネット申込の際、お子様の名前でお申込みされたものでも、保護者様名義のカードで決済できます)

※親子教室のお申込みは、お子様名義のお申込み1件で保護者様との1組2名のお申込みとなります。

※2023年4月2日時点での年齢です。

年齢※	対象生年月日	学年
0歳児	2022年4月2日～2023年4月1日	
1歳児	2021年4月2日～2022年4月1日	
2歳児	2020年4月2日～2021年4月1日	
3歳児	2019年4月2日～2020年4月1日	年少
4歳児	2018年4月2日～2019年4月1日	年中
5歳児	2017年4月2日～2018年4月1日	年長
	2016年4月2日～2017年4月1日	1年生
	2015年4月2日～2016年4月1日	2年生
	2014年4月2日～2015年4月1日	3年生
	2013年4月2日～2014年4月1日	4年生
	2012年4月2日～2013年4月1日	5年生
	2011年4月2日～2012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  
危険ですので  
おやめください。



## 託児ご案内 (☆マークの教室が対象です)

PCB404「親子体操チェリー託児付」¥13,500(受講料¥7000+託児料¥6,500)  
TB404「火曜テニスA託児付」¥26,000(受講料¥19,500+託児料¥6,500)

- ・希望者多数の場合は抽選となります。(各教室3名ずつ)
- ・当託児は、生後6か月以上のお子様に限らせていただきます。
- ・託児希望の方はお申込みの際に預けるお子様のお名前・性別・生年月日を申請してください。
- ・教室がお休みになった場合の託児はありません。例)テニス教室雨天時など
- ・体調のすぐれないお子様のお預かりはできません。(食事・投薬も一切致しません。)
- ・教室をお休みする場合には、必ず前日の17時まで施設にご連絡ください。(保育者の人数に影響が出るため)
- ☆託児を申込まれたお子様の兄弟児についてのお預かりはできません。
- ☆託児希望の方は、ホームページに託児付教室向け案内を載せてありますので、事前にご確認ください。尚、当選した方は保育カードを教室が始まる前に記入して毎利用時に提出してください。

## ■定期教室お申し込みにあたっての注意事項■

《教室へ参加する方のご注意》

- 疾病・けが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。妊娠がわかった時点で、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。

《お申込みのご注意》

- 〇〇歳児、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。※学年も入れて下さい。(親子・子ども教室へのお申込みは、お子様の氏名・性別・年齢でお申込みください)
- 親子教室はお子様のお申込み1件で、保護者様との1組2名のお申込みとなります。また、双子の場合は別途電話にてお申し出ください。
- 虚偽の記載、同じ教室に2つ以上の申込(重複)、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ー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、施設までお問い合わせください。
- 応募者が定員数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)
- 応募者が定員数に満たない場合、開催を中止する場合がございます。
- 教室応募にご提供いただいた個人情報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がございますが、他の第三者に提供することはありません。

《キャンセル辞退等についてのご注意》

- ハワイアンキルト教室は、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。

《ご参加される際のご注意》

- 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下さい。なお、一定時間以上の遅刻はご参加出来ない場合がございます。
  - 託児付き教室の欠席の際は事前にご連絡ください。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、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、あらかじめご了承ください。
- また、保土ヶ谷スポーツセンターのLINEアカウントでも告知しておりますので、必要な方は登録してください。

## ！！キャンセル規定の重要なお知らせ！！

入金後キャンセルにつきましては、やむを得ない場合に限り規定額をご返金いたします。  
(例) 参加者本人の病気・怪我や妊娠など、身体的に教室の継続が困難な場合  
転居により教室への参加が困難な場合  
※本人の自己都合による返金は認められません。(通う意欲がない、他の予定が入った等)

◎返金規定◎ ご返金の際は返金事務手数料として一律500円を申し受けます。  
【教室開始前】 教室参加料 - 手数料(500円)  
【教室開催後】 (教室教室単価 × 残り回数) の半額 - 手数料(500円)  
上記の返金規定をご了承の上、お申込みください。  
※ 返金手続きをする際には、ご本人様の身分証明書の提示が必要となります。