保土ケ谷スポーツセンター

HODOGAYA sports center

冬

2026年度

の定期教室　ご案内（１～３月）

ほどまる

【 申込期間 】 11月7日(土) ～ 11月28日(土)

インターネットで申し込む

保土ケ谷スポーツセンターのホームページ▸定期教室
▸教室一覧・インターネットで申し込む方はこちら

親子・子ども教室のお申込みは
お子様のアカウントを作成し、
申込んでください。

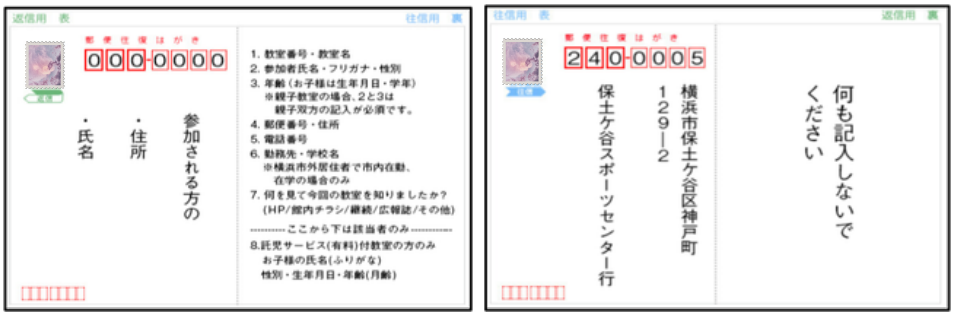
教室

往復はがき/館内応募はがきで申し込む

郵便ポスト／館内専用ポストに投函 （11/29以降に届いたものは無効といたします。）

- ●虚偽の記載、同じ教室への重複申込み、締切後の到着は無効となります。
- ●応募者が定数に満たない教室は開催しない可能性がございます。2次募集も行いません。
- ●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。

⚠ 消せるボールペンで記入
しないでください。
消えてしまっていることが
あります。



【 当選通知 】 12月3日(木)予定

定員を超える申込みがあった場合は抽選となります。(市内在住・在勤・在学の方優先)
落選した場合は「キャンセル待ち」通知が届きます。

インターネット申込みの方 ▸当選メールと「マイページ」で確認

はがきで申込みの方 ▸返信はがきで通知

12/10までに通知がない
場合は、お手数ですが施設
までお問い合わせください。

HPはこちら

HP

【 支払い期限 】 12月22日(火)予定

インターネット申込みの方 ▸「マイページ」からオンライン決済可能(施設窓口でもできます)

はがきで申込みの方 ▸館内窓口にて各種決済

※期間内にお支払いできない場合は施設にご連絡ください。
お支払いのない場合は自動的にキャンセル待ちの方が繰り上げ当選となります。

【 2次募集 】 12月12日(土)14:00から開始

- ● 電話または施設窓口で直接申込み、支払いとなります。(インターネットではできません)

こちらも
ご覧ください

HODOGAYASPORTS

< お問い合わせ先 > 保土ケ谷スポーツセンター ☎045-336-4633

親子向け教室

※お子さまの名前でお申込みください。

★託児の詳細は別途記載をご覧ください。

PC101　ベビー体操ひよこ　研

発達に合わせて親子での簡単な運動をおこないます。

月　9：00 ～ 9：45

対象：生後6週～8か月　定員:12組

料金：9,000円　全９回

1月4.18.25　2月1.15.22
3月1.15.29

PC102　ベビー体操うさぎ　研

発達に合わせて親子での簡単な運動をおこないます。

月　10：00 ～ 10：45

対象：8か月～2歳未満　定員:12組

料金：9,000円　全９回

1月4.18.25　2月1.15.22
3月1.15.29

「ベビー体操」には大きめのバスタオルをご用意ください。

「親子体操チェリー」冬期はお子様も室内履きをご用意ください。（脱げにくいもの）

PC103　親子体操チェリー　2体

親子でふれあい、楽しくからだを動かしましょう。

金　9：45 ～ 10：45

対象：申込時2歳～3歳　定員：27組

料金：8,250円　全１１回

★託児希望者
料金：15,950円　定員：3組

1月8.15.22.29
2月5.12.19.26　3月5.12.19

子ども向け教室

※お子さまの名前でお申込みください。

EC101　キッズ体操　2体

楽しみながらコーディネーション能力を伸ばしていきます。

火　17：15 ～ 18：15

対象：小学1年～小学6年　定員:40名

料金：5,850円　全９回

1月19.26　2月2.9.16
3月2.9.16.23

EC108　インラインホッケー　イ

ステップアップクラスです。スケート教室を1年以上受講している方が対象です。

火　17：30 ～ 18：30

対象：小学3年～中学3年　定員:12名

料金：21,500円　全１０回

1月5.19.26　2月2.9.16
3月2.9.16.23　予備日3/30

FC101　横浜FCサッカーA　1体

サッカー初心者大歓迎！サッカーを通じて人間育成をいたします。

水　15：00 ～ 15：50

対象：年中・年長　定員:20名

料金：18,700円　全１１回

1月13.20.27　2月3.10.17.24
3月3.10.17.24

FC102　横浜FCサッカーB1　1体

サッカー初心者大歓迎！サッカーを通じて人間育成をいたします。

水　16：00 ～ 16：50

対象：小学1年　定員:20名

料金：18,700円　全１１回

1月13.20.27　2月3.10.17.24
3月3.10.17.24

FC103　横浜FCサッカーB2　1体

サッカー初心者大歓迎！サッカーを通じて人間育成をいたします。

水　17：00 ～ 17：50

対象：小学2年　定員:20名

料金：18,700円　全１１回

1月13.20.27　2月3.10.17.24
3月3.10.17.24

FC106　横浜FCサッカーC　1体

サッカー初心者大歓迎！サッカーを通じて人間育成をいたします。

水　18：00 ～ 18：50

対象：小学3・4年　定員:20名

料金：18,700円　全１１回

1月13.20.27　2月3.10.17.24
3月3.10.17.24

EC102　インラインスケート中級1　イ

ステップアップクラスです。初級を2期以上受講している方が対象です。

水　17：15 ～ 18：15

対象：小学3年～中学3年　定員:15名

料金：10,500円　全１０回

1月6.13.20.27　2月3.10.17.24
3月3.10　予備日3/17.24.31

EC104　キッズダンス入門　ス

踊ることを楽しみながら、リズム感や表現力などを育みます！

木　17：00 ～ 17：50

対象：4歳～小学2年　定員:20名

料金：7,150円　全１１回

1月7.14.21.28　2月4.18.25
3月4.11.18.25

EC105　キッズダンス　ス

踊ることを楽しみながら、リズム感や表現力などを育みます！

木　18：00 ～ 19：00

対象：小学3年～小学6年　定員:30名

料金：7,150円　全１１回

1月7.14.21.28　2月4.18.25
3月4.11.18.25

BC101　横浜BCバスケA　1体

初心者大歓迎！様々な出会いがバスケをより上手くおもしろくします。

木　17：00 ～ 17：50

対象：小学1年～小学3年　定員:30名

料金：18,700円　全１１回

1月7.14.21.28　2月4.18.25
3月4.11.18.25

BC102　横浜BCバスケB　1体

初心者大歓迎！様々な出会いがバスケをより上手くおもしろくします。

木　18：00 ～ 18：50

対象：小学4年～小学6年　定員:30名

料金：18,700円　全１１回

1月7.14.21.28　2月4.18.25
3月4.11.18.25

KC102　幼児体操つくし　2体

幼児期に身に付けておきたい身体の使い方を身に付けます。

金　15：30 ～ 16：20

対象：年少・年中　定員：30名

料金：6,500円　全１０回

1月15.22.29　2月5.12.19.26
3月5.12.19

KC103　幼児体操ひまわり　2体

幼児期に身に付けておきたい身体の使い方を身に付けます。

金　16：30 ～ 17：20

対象：年長　定員：30名

料金：6,500円　全１０回

1月15.22.29　2月5.12.19.26
3月5.12.19

EC106　ジュニア体操　2体

サーキット形式を用いて、子どもたちの運動能力を引き出します。

金　17：40 ～ 18：40

対象：小学1年～小学6年　定員:40名

料金：7,150円　全１１回

1月8.15.22.29　2月5.12.19.26
3月5.12.19

EC103　インラインスケート初級　イ

初心者大歓迎！たのしくインラインスケートの基礎を学ぼう！

金　17：15 ～ 18：15

対象：小学1年～小学6年　定員:20名

料金：7,500円　全１０回

1月8.15.22.29　2月5.12.19.26
3月5.12　予備日3/19.26

EC109 インラインスケート中級2　イ

ステップアップクラスです。初級を2期以上受講している方が対象です。

金　18：30 ～ 19：30

対象：小学3年～中学3年　定員:15名

料金：10,500円　全１０回

1月8.15.22.29　2月5.12.19.26
3月5.12　予備日3/19.26

KC101　Enjoy　English　研

楽しく身体を動かして英語で遊ぼう！

土　9：00 ～ 9：50

対象：年中・年長　定員:18名

料金：7,500円　全１０回

1月9.16.30　2月6.13.20.27
3月6.13.27

FC105　横浜FCチアスクール　2体

チアダンスを通じて、心と体の成長につなげていきます。

土　9：00 ～ 9：50

対象：年中～小学6年　定員:30名

料金：15,300円　全９回

1月16.23.30　2月6.13.20
3月6.13.20

チアスクールについて

指定のポンポンの購入をお願いいたします。
窓口にてお買い求めください。
（　¥1,600　）
体験・途中参加は
2/13までです。

インライン教室について

4F屋外コートで行います。
長そで長ズボン、手袋の着用を推奨します。
インラインスケートシューズ、ヘルメット、プロテクターをお持ちの方はご持参ください。

「ベビー体操」「親子体操」「幼児体操」は都度参加ができます（ビジター制度）

★　託児をご利用の方へ　★

「親子体操チェリー」、「火曜テニスA」「バドミントン午前」の申込期限は、1次募集までとなります。
・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か月から未就学児のお子様に限らせていただきます。
・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、保育者の人数の関係上、必ず前日の15時までに施設にご連絡ください。
・教室申込とは別に「預けるお子様のお名前・性別・生年月日」の申請をお願いします。
・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。
・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。



★　見学について　★

参加者以外は入室できません。
一部、初回や最後の発表のみ見学可になる教室がございます。

★　撮影について　★

・発表会など講師の許可があること。
・その際他の参加者を写さないよう、極力配慮すること。
・個人が特定できるような距離感では撮影しないこと。
・個人や家庭で楽しむことを目的とし、SNS等への投稿はしないこと。
以上をお守りください。

大人向け教室

※料金はすべて税込価格です。

HA101　モーニング太極拳　1体
健康増進に役立つ太極拳の基本を習得します。
月　9：10 ～ 10：40
対象：16歳以上　定員：50名
料金：5,600円　全８回
1月18.25　2月1.15.22
3月1.15.29

HA104　筋力バランス向上1　2体
身体と向き合いながら筋力バランス向上に努めます。
火　12：25 ～ 13：25
対象：50歳以上　定員：50名
料金：5,400円　全９回
1月19.26　2月2.9.16
3月2.9.16.23

HA105　筋力バランス向上2　2体
身体と向き合いながら筋力バランス向上に努めます。
火　13：40 ～ 14：40
対象：50歳以上　定員：50名
料金：5,400円　全９回
1月19.26　2月2.9.16
3月2.9.16.23

HA109　ボディリセット　ス
歪みを整えて快適な身体へと導いていきます。
火　10：50 ～ 11：50
対象：16歳以上　定員：35名
料金：7,000円　全１０回
1月5.19.26　2月2.9.16
3月2.9.16.23

HA110　すっきりピラティス　ス
身体と向き合いながら筋力バランス向上に努めます。
水　10：40 ～ 11：30
対象：16歳以上　定員：40名
料金：9,750円　全１３回
1月6.13.20.27
2月3.10.17.24
3月3.10.17.24.31

HA106　簡単筋トレ１　ス
軽運動をして日常生活に活力が出てくることが望まれます。
水　12：40 ～ 13：40
対象：65歳以上　定員：35名
料金：6,600円　全１１回
1月13.20.27
2月3.10.17.24
3月3.10.17.24

HA107　簡単筋トレ２　ス
軽運動をして日常生活に活力が出てくることが望まれます。
水　13：50 ～ 14：50
対象：65歳以上　定員：35名
料金：6,600円　全１１回
1月13.20.27
2月3.10.17.24
3月3.10.17.24

★　室場表記

1体	第1体育室
2体	第２体育室
ス	スポーツスタジオ
研	研修室
イ	インラインコート
テ	テニスコート

SA104　フラダンス　ス
基本動作を学びながらフラの楽しさを体験します。
木　10：40 ～ 11：40
対象：16歳以上　定員：40名
料金：7,500円　全１０回
1月7.14.21.28
2月4.18.25　3月4.11.18

HA102　太極拳　1体
「太極拳」の基本を学びます。
木　13：10 ～ 14：40
対象：16歳以上　定員：100名
料金：7,000円　全１０回
1月7.14.21.28　2月4.18.25
3月4.11.18

HA111　骨盤リメイクヨガ　ス
気持ちよくヨガを行いながら骨盤を整えましょう。
木　14：20 ～ 15：20
対象：18歳以上　定員：40名
料金：8,250円　全１１回
1月7.14.21.28　2月4.18.25
3月4.11.18.25

「骨盤リメイクヨガ」
冬期より講師が変わります



HA108　らくらく筋トレ　2体
リズム運動と筋肉トレーニングを行います。
金　11：00 ～ 11：45
対象：50歳以上　定員：70名
料金：7,200円　全１２回
1月8.15.22.29　2月5.12.19.26
3月5.12.19.26

HA112　ルーシーダットン　研
タイ式ヨガのことです。無理なく身体の柔軟性を高めます。
金　11：20 ～ 12：20
対象：16歳以上　定員：16名
料金：8,400円　全１２回
1月8.15.22.29　2月5.12.19.26
3月5.12.19.26

HA103　にこにこ健康　2体
「いつまでも歩ける体」づくりを目指します。
金　12：30 ～ 13：30
対象：65歳以上　定員：50名
料金：6,600円　全１１回
1月8.15.22.29　2月5.12.19.26
3月5.19.26

HA113　レディースフィットネス　2体
女性のための健康体操教室です。体力維持、増進いたしましょう。
金　13：45 ～ 14：45
対象：16歳以上　定員：50名
料金：7,200円　全１２回
1月8.15.22.29　2月5.12.19.26
3月5.12.19.26

HA114　ストレッチ＆ピラティス　1体
ストレッチとピラティスで姿勢を改善し、バランスよく身体を整えます。
土　9：30 ～ 10：20
対象：18歳以上　定員：80名
料金：7,500円　全１０回
1月9.16.23.30　2月6.20.27
3月6.13.20

HA115　イスヨガゆるやか体操　研
イスに座ってできるポーズが中心です。足腰に不安のある方が対象です。
土　10：00 ～ 10：50
対象：同上　定員：15名
料金：8,250円　全１１回
1月9.16.23　2月6.13.20.27
3月6.13.20.27

体験参加について

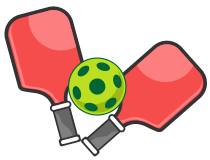
◆バドミントン、卓球、ピックルボール、テニス・・・1,000円
◇親子体操チェリー、幼児体操つくし・ひまわり　・・　800円
◇ベビー体操ひよこ・うさぎ　・・・・・・・・・・・1,200円
◆上記以外の教室　・・・・・・・・・・・・・・・・・500円
・体験は教室定員に空きがある場合のみ、初めての方1人1回参加できます。
・予約はできません。
・期限が設定されている教室があります。ご注意ください。
（対象教室、日程の下線表記）
・◇は何度でも参加できます。（ビジター制）

球技系の教室

SA101　卓球　1体
基本技術や審判法を習得しながら、ゲームを楽しみます。
水　9：00 ～ 10：45
対象：16歳以上　定員：70名
料金：10,000円　全１０回
1月13.20.27　2月3.10.24
3月3.17.24.31

SA102　バドミントン午前　1体
基礎技術と審判法を学び、健康の維持増進を図ります。
木　9：00 ～ 10：45
対象：16歳以上　定員：66名
料金：13,000円　全１０回
バドミントン午前★託児希望者
料金：20,000円　定員：3組
1月7.14.21.28　2月4.18.25
3月4.11.18

SA103　バドミントン夜間　1体
初心者、初中級者を対象にバドミントンの基礎を学びます。
木　19：05 ～ 20：50
対象：16歳以上　定員：66名
料金：13,000円　全１０回
1月7.14.21.28　2月4.18.25
3月4.11.18



NEW

SA106　ピックルボール　1体
誰でも楽しめるラケットスポーツです。初心者の方も大歓迎です。
土　10：45 ～ 12：45
対象：18歳以上　定員：24名
料金：19,200円　全８回
1月9.16.30　2月6.20.27
3月13.20

ピックルボール教室
・パドル（ラケット）は無料レンタルがあります。
・目の保護のため、アイガード持参を推奨します。
※メガネでOKです

カルチャー 教室

CA104　たのしい編み物　研
少しでも編み物経験がある方が対象です。「春のカーディガン」を作ります。
木　13：15 ～ 14：45
対象：16歳以上　定員：10名
料金：7,200円　全４回
1月21　2月4.18　3月4
当選された方は毛糸の色をどちらか選んで施設までご連絡ください
①　緑　②　青　③　ベージュ　1/7までに連絡がない場合は①となります。

申込期限　1/7　（2次募集がある場合）

編み物教室　持ち物
・4号かぎ針
・毛糸用のとじ針
・はさみ
・30ｃｍものさし
・筆記用具

【　教室へ参加する方のご注意　】
・運動着、水分、汗拭きタオル、室内シューズをご用意ください。ヨガ・ピラティスなど裸足で行う教室もございます。
・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。
・妊娠中の方の教室参加については、わかった時点で施設へお問い合わせをお願いいたします。
・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。
　当施設が加入している教室傷害保険には適用条件があり、補償は一部に限られます。ご不安な場合は、各自での保険加入をご検討ください。
・教室の受講中に発生した物品の損壊や紛失について、主催者は一切の責任を負いかねます。貴重品や個人の所有物は各自の責任で管理してください。
・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。
・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一切できません（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、保土ケ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　】
入金後の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
●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。
◎返金規定◎　ご返金の際は返金事務手数料として一律５００円(税込)を申し受けます。
【教室開始前】　教室参加料　－　手数料　500円(税込)
【教室開催後】 (教室単価×残り回数)の半額－手数料500円(税込)※10円未満切り上げ
上記の返金規定をご了承の上、お申込みください。
●返金方法・・・銀行振込とさせていただきます（ゆうちょ銀行不可）。返金が決まった際に「還付申請書」にて口座情報をご提出いただきます。
●「たのしい編み物」は材料準備の都合上、申込期限以降のキャンセルでのご返金はできません。予めご了承ください。

テニス教室

※子どもテニス教室はお子さまの名前でお申込みください。

T101　月曜テニスA初級　テ
月　9：20 ～ 10：50
対象：16歳以上　定員:10名
料金：18,900円　全９回
1月4.18.25　2月1.15.22
3月1.15.29

T102　月曜テニスB初中級　テ
月　11：15 ～ 12：45
対象：16歳以上　定員:10名
料金：18,900円　全９回
1月4.18.25　2月1.15.22
3月1.15.29

T103　月曜テニスC中級　テ
月　13：15 ～ 14：45
対象：16歳以上　定員:10名
料金：18,900円　全９回
1月4.18.25　2月1.15.22
3月1.15.29

T112　月曜テニスD中級　テ
月　19：15 ～ 20：45
対象：16歳以上　定員:10名
料金：19,600円　全８回
1月18.25　2月1.15.22
3月1.15.29

T104　火曜テニスA初級・初中級　テ
火　9：20 ～ 10：50
対象：16歳以上　定員:7名
料金：21,000円　全１０回
★託児希望者
料金：28,000円　定員：3組
1月5.19.26　2月2.9.16
3月2.9.16.23　予備日3/30

冬期も火曜テニスBはお休みです

冬期も火曜テニスは
初級・初中級を同時に
開催します。

T106　水曜テニスD初級　テ
水　19：15 ～ 20：45
対象：16歳以上　定員:10名
料金：24,500円　全１０回
1月6.13.20.27
2月3.10.17.24
3月3.10　予備日3/17.24.31

テニス教室について
・４Ｆ屋外コートです。
　テニスシューズをご用意
　ください。
・ラケットがない方には
　貸出いたします。
・日よけがないので、帽子や
　サングラスなど必要な方は
　ご用意ください。



T107　木曜テニスA初級　テ
木　9：20 ～ 10：50
対象：16歳以上　定員:10名
料金：21,000円　全１０回
1月7.14.21.28
2月4.18.25
3月4.11.18　予備日3/25

T108　木曜テニスB初中級　テ
木　11：15 ～ 12：45
対象：16歳以上　定員:10名
料金：21,000円　全１０回
1月7.14.21.28
2月4.18.25
3月4.11.18　予備日3/25

T110　金曜テニスD初中級　テ
金　19：15 ～ 20：45
対象：16歳以上　定員:10名
料金：24,500円　全１０回
1月8.15.22.29
2月5.12.19.26
3月5.12　予備日3/19.26

TK102　木キッズテニス　テ
木　17：00 ～ 17：50
対象：小学1年～小学3年　定員:10名
料金：16,500円　全１０回
1月7.14.21.28
2月4.18.25
3月4.11.18　予備日3/25

TJ102　木ジュニアテニス　テ
木　17：00 ～ 17：50
対象：小学4年～中学3年　定員:12名
料金：16,500円　全１０回
1月7.14.21.28
2月4.18.25
3月4.11.18　予備日3/25

TK103　金キッズテニス　テ
金　17：00 ～ 17：50
対象：小学1年～小学3年　定員:10名
料金：16,500円　全１０回
1月8.15.22.29
2月5.12.19.26
3月5.12　予備日3/19.26

TJ103　金ジュニアテニス　テ
金　18：00 ～ 18：50
対象：小学4年～中学3年　定員:12名
料金：16,500円　全１０回
1月8.15.22.29
2月5.12.19.26
3月5.12　予備日3/19.26

【　テニス教室　注意事項　】
・テニスコートは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。
・雨天の場合、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。（LINEのお友だち登録をしていただく必要があります）
・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。
・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。
・ご自身の都合による欠席の場合は返金はありません。

LINE