♪♪おとなテニス♪♪

※途中参加、体験レッスンあり

A 9:20～10:50　B 11:15～12:45　C 13:15～14:45　D 19:15～20:45

「テニス初級クラス　：　月曜テニスA、火曜テニスA、水曜テニスD、木曜テニスA」

テニスの基本・応用技術を習得し、体力向上を図ります。初心者からでもOK！
教室内でレベル別にグループ分けをして指導します。ラケットを持ったことのない方でも大歓迎！
※テニスA・B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。
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。）

「テニス初中級クラス・中級クラス　：　月曜・火曜・木曜・金曜・土曜テニスBCD初中級・月曜テニスD中級」

初中級（火曜・木曜・金曜・土曜）・・・基本技術の習得と実践練習をレベル別で指導します。
中級（月曜）・・・実践練習及びゲームを中心に行います。経験者向けのクラスです。
※テニスC・Dの各教室は同時申込できません。ただし、空きがある場合のみ2次募集時に申し込むことができます。
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2,100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
T101	月曜テニスA初級 16歳以上	月	9:20 ～ 10:50	10名	全 9 回	テニスコート	¥15,750	1/16.23.30 2/6.20.27 3/6.20.27	なし
T102	月曜テニスB初中級 16歳以上	月	11:15 ～ 12:45	10名	全 9 回	テニスコート	¥15,750		
T103	月曜テニスC中級 16歳以上	月	13:15 ～ 14:45	10名	全 9 回	テニスコート	¥15,750		

≪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2,100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
T104	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	¥17,500	1/17.24.31 2/7.14.21.28 3/7.14.28	なし
TB104	☆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	¥23,500		
T105	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	¥17,500		

≪水曜日：初級クラスD≫　（担当：鈴木）　体験1人1回まで2,430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
T106	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	¥20,300	1/11.18.25 2/1.8.15.22 3/1.8.15	3/22.29

≪木曜日：初級クラスA　初中級クラスB・D≫　（担当：長谷川(T907、T908)　鈴木(T909)）
体験1人1回まで2,100円(T707.708)　2,430円(T709)

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
T107	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	¥17,500	1/5.12.19.26 2/2.9.16 3/2.9.16	3/23.30
T108	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	¥17,500		
T109	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	¥20,300		

≪金曜日：初中級クラスD≫　（担当：長谷川）　体験1人1回まで2,430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
T110	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	¥20,300	1/6.13.20.27 2/3.10.17.24 3/3.10	3/17.24.31

≪土曜日：初中級クラスC≫　（担当：長谷川）　体験1人1回まで2,760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
T111	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	¥23,000	1/7.14.21.28 2/4.18.25 3/4.11.18	3/25

2022年度　保土ケ谷スポーツセンター
冬の定期教室ご案内

冬の定期教室は事前応募が必要となります。
11/1（火）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

締切 **11/22(火) 必着!!**

お申込み方法

① **応募締め切り　11/22（火）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。
- 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。
- 往復はがきは窓口に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。

② **結果の通知　※11/30（水）までに完了予定。**
- インターネット：メールの結果通知は11/27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（11/27投函予定）通知します。

※11/30（水）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。

③ **当選者のお支払い手続き**　期間　11/28（月）～12/7（水）　時間　10：00～19：00まで
- 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頂きますので予めご了承ください。

2次募集について　12/5（月）14：00～　お電話または窓口にて先着受付開始
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。

※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
横浜市保土ケ谷スポーツセンター
〒240-0005　横浜市保土ケ谷区神戸町129-2
保土ケ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≫
●○○歳児、○ヶ月～○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、産後リカバリー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
ぱんだ　歩き始め（ひとりで歩行できる）～2歳半まで
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）。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1月	2月	3月
PC101	ﾍﾞﾋﾞｰ体操ひよこ 生後6週～8か月	月	9:30 ～ 10:15	12組	全 9 回	研修室	￥8,820	16.23.30	6.20.27	6.20.27
PC102	ﾍﾞﾋﾞｰ体操うさぎ 生後8か月～1歳3か月	月	10:30 ～ 11:15	12組	全 9 回	研修室	￥8,820	16.23.30	6.20.27	6.20.27
PC103	ﾍﾞﾋﾞｰ体操ぱんだ 歩き始め～2歳半	月	11:30 ～ 12:15	12組	全 9 回	研修室	￥8,820	16.23.30	6.20.27	6.20.27

「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700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：申込時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。

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

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1月	2月	3月
PC104	親子体操チェリー 申込時2～3歳児	金	9:45 ～ 10:45	27組	全 11 回	第2体	￥6,490	13.20.27	3.10.17.24	3.10.17.24
PCB104	☆親子体操チェリー（託児付）	金	9:45 ～ 10:45	3組	全 11 回	第2体	¥13,090	13.20.27	3.10.17.24	3.10.17.24

◇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：2016年4月2日～2018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：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	1月	2月	3月
KC101	Enjoy English 年中・年長	月	15:15 ～ 16:15	12名	全 6 回	研修室	￥4,260	16.23	6.20	6.20

「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570円)

つくし・・・年中（2017年4月2日～2018年4月1日）
ひまわり・・・年長（2016年4月2日～2017年4月1日）
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：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	1月	2月	3月
KC102	幼児体操つくし 年中	金	15:20 ～ 16:20	50名	全 12 回	第2体	￥5,760	6.13.20.27	3.10.17.24	3.10.17.24
KC103	幼児体操ひまわり 年長	金	16:30 ～ 17:30	50名	全 12 回	第2体	￥5,760	6.13.20.27	3.10.17.24	3.10.17.24

◇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1,650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(TK101)　十文字先生(TK101)　長谷川先生(TK102)）

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
TK101	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	￥13,800	1/11.18.25 2/1.8.15.22 3/1.8.15	3/22.29
TK102	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	￥13,800	1/12.19.26 2/2.9.16 3/2.9.16.23	3/30
TK103	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	￥13,800	1/6.13.20.27 2/3.10.17.24 3/3.10	3/17.24.31

「水・木・金ジュニアテニス（小学4～6年生）」
（担当：木村先生(TJ101)　十文字先生(TJ102)　長谷川先生(TJ103)）

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
TJ101	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	￥13,800	1/11.18.25 2/1.8.15.22 3/1.8.15	3/22.29
TJ102	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	￥13,800	1/12.19.26 2/2.9.16 3/2.9.16.23	3/30
TJ103	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	￥13,800	1/6.13.20.27 2/3.10.17.24 3/3.10	3/17.24.31

・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、宜しくお願いいたします。

・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。
ご自身の都合により欠席の場合の振替制度は行いません。また、返金対応も行いません。

「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	1月	2月	3月
HA111	骨盤リメイクヨガ 18歳以上	木	15:30 ～ 16:30	40名	全 12 回	スタジオ	￥8,640	5.12.19.26	2.9.16	2.9.16.23.30

「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730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	1月	2月	3月
HA112	リラックスリンパ 16歳以上	金	11:20 ～ 12:20	12名	全 13 回	研修室	￥7,930	6.13.20.27	3.10.17.24	3.10.17.24.31

「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560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	1月	2月	3月
HA113	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 13 回	第2体	￥6,110	6.13.20.27	3.10.17.24	3.10.17.24.31

「肩こり、首こり解消ピラティス」(担当：田村)　※途中参加、体験あり(体験１人１回まで860円)

スマホで疲れてる首周りをほぐして、全身整えていきましょう！

対象: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	1月	2月	3月
HA114	肩こり、首こり解消ピラティス 18歳以上	水	11:40 ～ 12:30	40名	全 11 回	スタジオ	￥7,920	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15.22

「リフレッシュエアロ」(担当：秋山)　※途中参加、体験あり(体験１人１回まで860円)

エアロビクスのステップを繰り返しながら、全身運動、シェイプアップ、体力アップできるクラスです。

初めての方も気軽に楽しめる内容になります。

対象年齢:18歳以上　　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、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	1月	2月	3月
HA115	リフレッシュエアロ 18歳以上	土	9:00 ～ 9:50	50名	全 9 回	第2体	￥6,480	14.21.28	18.25	4.11.18.25

「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ル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	1月	2月	3月
HA116	ストレッチ＆ピラティス 18歳以上	土	10:00 ～ 10:50	50名	全 9 回	第2体	￥6,480	14.21.28	18.25	4.11.18.25

「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730円)

椅子に座ってできるポーズと床に寝て行うポーズが中心です。床に座ることがつらい方、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:概ね60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	1月	2月	3月
HA117	イスヨガゆるやか体操 概ね60歳以上	土	11:00 ～ 11:50	40名	全 9 回	第2体	￥5,490	14.21.28	18.25	4.11.18.25

「リラックスヨガ」(担当：山田)　※途中参加、体験あり(体験１人１回まで730円)

週末のヨガで一週間頑張ったこころとカラダを整えましょう。初めての方でも行えるヨガのポーズ、呼吸法、瞑想法で心身の疲労の回復、心身のリラックスをはかります。

対象: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	1月	2月	3月
HA118	リラックスヨガ 18歳以上	土	12:00 ～ 12:50	50名	全 9 回	第2体	￥5,490	14.21.28	18.25	4.11.18.25

◇小学生向け教室◇

「step&step体操」(担当：細田、千原)　※途中参加、体験あり(体験１人１回まで640円)

マット、鉄棒、跳箱を中心に進めていきます。

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。

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	1月	2月	3月
EC101	step&step体操 小1～4年生	火	17:15 ～ 18:15	40名	全 9 回	第2体	￥4,860	17.24.31	7.14.21.28	7.14

「インラインスケート(水)(金)」(担当：西村)
※途中参加、体験あり　(水)は1/25、(金)1/20まで(体験１人１回まで780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
EC102	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	￥6,500	1/11.18.25 2/1.8.15.22 3/1.8.15	3/22.29
EC103	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	￥6,500	1/6.13.20.27 2/3.10.17 3/3.10.17	3/24.31

「KIDS HIPHOP入門」「KIDS HIPHOP」(担当：yuria)
※途中参加、体験あり　1/19まで(体験１人１回まで570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	1月	2月	3月
EC104	KIDS HIPHOP入門 4歳～小学2年	木	17:00 ～ 17:50	40名	全 10 回	スタジオ	￥4,800	12.19.26	2.9.16	2.9.16.23
EC105	KIDS HIPHOP 小学3～6年	木	18:00 ～ 19:00	40名	全 10 回	スタジオ	￥4,800	12.19.26	2.9.16	2.9.16.23

「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640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。

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	1月	2月	3月
EC106	ジュニア体操 小学1～6年	金	17:45 ～ 18:45	40名	全 13 回	第2体	￥7,020	6.13.20.27	3.10.17.24	3.10.17.24.31

◇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年中・年長　B小学1～2年　C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	1月	2月	3月
FC101	横浜FCサッカーA 年中・年長	水	16:00 ～ 16:50	20名	全 10 回	第1体	¥15,800	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15
FC102	横浜FCサッカーB 小学1～2年	水	17:00 ～ 17:50	20名	全 10 回	第1体	¥15,800	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15
FC103	横浜FCサッカーC 小学3～4年	水	18:00 ～ 18:50	20名	全 10 回	第1体	¥15,800	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15

新型コロナウイルス感染症対策として、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でお待ちになることはロビーのベンチまたは2階待合スペース等でお待ちく

◇おとな球技教室◇

「卓球」　※途中参加、体験あり　2/15まで(体験１人１回まで1,020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	1月	2月	3月
SA101	卓球 16歳以上	水	9:00 ～ 10:45	84名	全 10 回	第1体	￥8,500	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15

「バドミントン午前・夜間」※途中参加、体験あり　「午前」は2/9まで(体験１人１回まで1,260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	1月	2月	3月
SA102	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	¥10,500	12.19.26	2.9.16	2.9.16.23
SA103	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	¥10,500	12.19.26	2.9.16	2.9.16.23

◇おとなダンス教室◇

「フラダンス」　※途中参加、体験あり　2/9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　※①と②のレッスン内容は同じです。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1月	2月	3月
SA104	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	12.19.26	2.9.16	2.9.16.23
SA105	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	12.19.26	2.9.16	2.9.16.23

◇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850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	1月	2月	3月
CA101	色鉛筆絵画 16歳以上	水	13:05 ～ 14:35	14名	全 12 回	研修室	￥8,520	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15.22.29

「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850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	1月	2月	3月
CA102	初めての将棋 16歳以上	火	13:10 ～ 14:40	14名	全 10 回	研修室	￥7,100	17.24.31	7.14.21.28	7.14.28

「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	1月	2月	3月
CA103	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	￥6,200	26	9.16	9

◇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720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	1月	2月	3月
HA101	モーニング太極拳 16歳以上	月	9:10 ～ 10:40	50名	全 8 回	第1体	￥4,800	16.23.30	6.20.27	6.20.
HA102	太極拳 16歳以上	木	13:10 ～ 14:40	100名	全 10 回	第1体	￥6,000	12.19.26	2.9.16	2.9.16.23

「にこにこ健康」(担当：加藤、北)　※途中参加、体験あり(体験１人１回まで570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	1月	2月	3月
HA103	にこにこ健康 65歳以上	水	13:30 ～ 14:40	80名	全 10 回	第1体	￥4,800	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15

「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610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 ※①と②のレッスン内容は同じです。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1月	2月	3月
HA104	筋力ﾊﾞﾗﾝｽ向上① 50歳以上	火	12:25 ～ 13:25	50名	全 9 回	第2体	￥4,590	17.24.31	7.14.21.28	7.14
HA105	筋力ﾊﾞﾗﾝｽ向上② 50歳以上	火	13:40 ～ 14:40	50名	全 9 回	第2体	￥4,590	17.24.31	7.14.21.28	7.14

「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570円)

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！
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 ※①と②のレッスン内容は同じです。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1月	2月	3月
HA106	簡単筋トレ① 65歳以上	水	12:40 ～ 13:40	35名	全 11 回	スタジオ	￥5,280	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15.22
HA107	簡単筋トレ② 65歳以上	水	13:50 ～ 14:50	35名	全 11 回	スタジオ	￥5,280	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15.22

「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570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	1月	2月	3月
HA108	らくらく筋トレ 65歳以上	金	11:15 ～ 12:00	50名	全 13 回	第2体	￥6,240	6.13.20.27	3.10.17.24	3.10.17.24.31

「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700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	1月	2月	3月
HA109	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	￥5,900	17.24.31	7.14.21.28	7.14.28

「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	1月	2月	3月
HA110	すっきりピラティス 16歳以上	水	10:40 ～ 11:30	40名	全 12 回	スタジオ	￥8,640	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15.22.29

～お知らせ～

いつも保土ケ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。

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現在、行っておりません。
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。

※2022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	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
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）

PCB104「親子体操チェリー託児付」￥13,090（受講料¥6,490＋託児料¥6,600）
TB104「火曜テニスA託児付」￥23,500（受講料¥17,500＋託児料¥6,000）

・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し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時までに施設にご連絡ください。（保育者の人数に影響が出るため）
☆託児を申し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・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。

●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。

●テニス教室**開催の有無は当日、インターネットをご覧ください。（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

！！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。