

消せるボールペン（フリクションボールペン）で記入しないでください。

◇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。
 - ・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。



「ベビー体操」

途中参加あり ☆ビジター制度 1人1回 1,170円(税込)

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。

対象年齢：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～2歳未満）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）。

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
PC101	ベビー体操ひよこ 生後6週～8か月	月	9:00 ～ 9:45	12 組	全 8 回	研修室	¥7,840 (税込)	6, 20, 27	3, 17	3, 17, 24
PC102	ベビー体操うさぎ 生後8か月～2歳		10:00 ～ 10:45	12 組	全 8 回		¥7,840 (税込)			



「親子体操チェリー」

途中参加あり ☆ビジター制度 1人1回 840円(税込)

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。

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（親子とも必須）

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
PC103	親子体操チェリー 2～3歳	金	9:45 ～ 10:45	27 組	全 10 回	第2体	¥7,000 (税込)	10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	7, 14
PCB103	☆託児付チェリー 2～3歳		9:45 ～ 10:45	3 組	全 10 回		¥13,500 (税込)			

◇子ども教室◇

「Enjoy English」

途中参加、体験あり ※1人1回まで、850円(税込)

楽しく身体を動かして英語で遊ぼう。

対象年齢：2018年4月2日～2020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

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
KC101	EnjoyEnglish 年中・年長	土	9:00 ～ 9:50	12 人	全 10 回	研修室	¥7,100 (税込)	4, 18	1, 8, 15	1, 8, 15, 22, 29



「幼児体操」

途中参加あり ☆ビジター制度 1人1回 720円(税込)

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。

対象年齢：つくし…年少・年中（2019年4月2日～2021年4月1日）

ひまわり…年長（2018年4月2日～2019年4月1日）

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。

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
KC102	幼児体操つくし 年少・年中	金	15:30 ～ 16:20	50 人	全 11 回	第2体	¥6,600 (税込)	10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	7, 14, 21
KC103	幼児体操ひまわり 年長		16:30 ～ 17:20	50 人	全 11 回		¥6,600 (税込)			

**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）

☆ ビジター制度とは、「何度でも体験受講ができる」制度です。

※ 当日、希望クラスに空きがある場合のみ※

(注)最終開催日は「ビジター制度」での参加のみ可能です。

年齢	対象生年月日	学年
0歳児	2023年4月2日 ~ 2024年4月1日	
1歳児	2022年4月2日 ~ 2023年4月1日	
2歳児	2021年4月2日 ~ 2022年4月1日	
3歳児	2020年4月2日 ~ 2021年4月1日	年少
4歳児	2019年4月2日 ~ 2020年4月1日	年中
5歳児	2018年4月2日 ~ 2019年4月1日	年長
	2017年4月2日 ~ 2018年4月1日	1年生
	2016年4月2日 ~ 2017年4月1日	2年生
	2015年4月2日 ~ 2016年4月1日	3年生
	2014年4月2日 ~ 2015年4月1日	4年生
	2013年4月2日 ~ 2014年4月1日	5年生
	2012年4月2日 ~ 2013年4月1日	6年生

「ゼッケンつき」の場合
ひらがな・カタカナ記入
×安全ピン留は禁止



託児のご案内 (☆マークが対象教室です)

PCB103「親子体操チェリー託児付」 ¥13,500(税込) (受講料¥7,000(税込) + 託児料¥6,500(税込))

TB104「火曜テニスA託児付」 ¥26,000(税込) (受講料¥19,500(税込) + 託児料¥6,500(税込))

・ 申込期限は、11/22(金)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、必ず前日の15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）

教室申込とは別に「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。」

☆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。

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。

*ただし、希望者がいない時間帯の託児サービスはありませんので、予めご了承ください。

◇小・中学生向け教室◇

※申し込みの際は学年も記入ください。



「キッズ体操」

途中参加、体験あり ※1人1回まで、720円(税込)

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。

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

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
EC101	キッズ体操 小学1～6年生	火	17:15 ～ 18:15	40 人	全 10 回	第2体	¥6,000 (税込)	7, 21, 28	4, 18, 25	4, 11, 18, 25

「インラインスケート初級&中級」☆

途中参加、体験あり 初級1/24まで840円(税込)、中級1/22まで1,200円(税込)各1人1回

持ち物：靴下、手袋、長袖・長ズボン(推奨)、お持ちの方はインラインシューズ

※注意事項

中級クラスは当施設で開講したインライン教室を過去に2期以上受講している、ブレーキング、バックステータリングができる方が対象です。(滑れても例外は不可)

習熟度次第で講師の判断により教室の参加をお断りする場合がございます。その場合受講料は返金対応させていただきます。 ※○の日は予備日

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
EC103	インラインスケート初級 小1～6年生	金	17:15 ～ 18:15	20 人	全 10 回	ホッケー	¥7,000 (税込)	10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	7, 14, (21) (28)
EC102	インラインスケート中級1 小3～中学3年生	水	17:15 ～ 18:15	15 人	全 10 回	ホッケー	¥10,000 (税込)	8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	5, 12, (19) (26)
EC109	インラインスケート中級2 小3～中学3年生		18:30 ～ 19:30	15 人	全 10 回		¥10,000 (税込)			

☆≡「インラインホッケー教室」

途中参加、体験あり 1/28まで2,400円(税込)1人1回

持ち物：靴下、手袋(必須)、長袖・長ズボン(推奨)、お持ちの方はインラインシューズ

※注意事項※当施設で開講したインライン教室に1年程度の参加経験があること(スケータリング技術が身につけている)。習熟度次第で講師の判断により教室の参加をお断りする場合がございます。その場合受講料は返金対応させていただきます。

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
EC108	インラインホッケー教室 小学3年～中学3年	火	17:30 ～ 18:30	12 人	全 10 回	ホッケー	¥20,000 (税込)	7, 21, 28	4, 18, 25	4, 11, 18, 25



「キッズダンス入門」「キッズダンス」

途中参加、体験あり ※2/13まで 体験1人1回まで、720円(税込)

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、飲み物、汗拭きタオル、室内シューズ

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
EC104	キッズダンス入門 4歳～小学2年	木	17:00 ～ 17:50	30 人	全 9 回	スタジオ	¥5,400 (税込)	9, 23, 30	6, 13, 20	6, 13, 27
EC105	キッズダンス 小学3～6年		18:00 ～ 19:00	30 人	全 9 回		¥5,400 (税込)			



「ジュニア体操」

途中参加、体験あり 1人1回まで、720円(税込)

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。)

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。

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
EC106	ジュニア体操 小学1～6年	金	17:40 ～ 18:40	40 人	全 11 回	第2体	¥6,600 (税込)	10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	7, 14, 28

◇横浜FCこども教室◇

 「横浜F Cサッカー教室」 途中参加、体験あり ※1人1回まで、1,890円(税込)

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。

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。

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
FC101	横浜FCサッカーA 年中・年長	水	15:00 ~ 15:50	20人	全10回	第1体	¥15,800 (税込)	15, 22, 29	5, 12, 19, 26	5, 12, 19
FC102	横浜FCサッカーB1 小学1年		16:00 ~ 16:50	20人	全10回		¥15,800 (税込)			
FC103	横浜FCサッカーB2 小学2年		17:00 ~ 17:50	20人	全10回		¥15,800 (税込)			
FC106	横浜FCサッカーC 小学3~4年		18:00 ~ 18:50	20人	全10回		¥15,800 (税込)			

「横浜F Cチアスクール教室」

途中参加、体験あり ※1人1回 2/1まで、1,920円(税込)

横浜FC公式チアスクールの講師が教えるチアダンス教室で、ワンクールの教室で1つの作品を完成させます。初めての方でもチアダンスの基礎から学びますので安心してご参加ください。チアダンスを通じて、相手を思いやることや目標に向かって努力をすること、そして達成する喜びを経験することで、心と体の成長につながっていきます。人々人々人

持ち物：動きやすい服装、室内シューズ、指定のポンポン(お持ちでない方)は¥1,600(税込)がかかります。

※今期より1クラスのみとなります。全9回のうち、休講の場合は3/22を予備日として設定しています。

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
FC105	横浜FCチアスクール 年中・年長 小学1~6年	土	9:05 ~ 9:50	20人	全9回	第2体	¥14,400 (税込)	18, 25	1, 8, 15, 22	1, 8, 15

◇横浜ビー・コルセアーズ バasketボールこども教室◇

「横浜ビー・コルセアーズ バasketボール教室」

途中参加、体験あり ※1人1回まで、1,890円(税込)

初心者からトップレベルまで、個々のスキルやレベルに応じた指導をします。自分の所属チームだけでは出会えないような仲間、そしてライバル達との出会いが、Basketボールをより上手く・面白くしてくれます！

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、お持ちの方はBasketボール。

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
BC101	横浜BCバスケA 小学1~3年	木	17:00 ~ 17:50	30人	全9回	第1体	¥14,220 (税込)	9, 23, 30	6, 13, 20, 27	6, 13
BC102	横浜BCバスケB 小学4~6年		18:00 ~ 18:50	30人	全9回		¥14,220 (税込)			

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。

※FC105の横浜FCチアスクール、およびEC904とEC905のキッズダンスの3教室のみ、初回と最終回は保護者の方だけは入室することができます。

◇子どもテニス教室◇

途中参加、体験あり ※1人1回まで、1,860円(税込)

「木・金キッズテニス」

楽しみながらテニスの基本技術を習得します。ラケットを持ったことのない方でも大歓迎！

※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。

※11/22(金)の締切日までに「最小開催人数」に達しない教室は今期は開催されません。

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。） ※○の日は予備日

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
TK102	木キッズテニス 小学1～3年	木	17:00～17:50	10人	全10回	テニスコート	¥15,500 (税込)	9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	6, 13, (27)
TK103	金キッズテニス 小学1～3年	金	17:00～17:50	10人	全10回		¥15,500 (税込)	10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	7, 14, (21), (28)

「木・金ジュニアテニス」

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。

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。）

※○の日は予備日

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
TJ102	木ジュニアテニス 小学4～中学3年	木	18:00～18:50	10人	全10回	テニスコート	¥15,500 (税込)	9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	6, 13, (27)
TJ103	金ジュニアテニス 小学4～中学3年	金	18:00～18:50	12人	全10回		¥15,500 (税込)	10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	7, 14, (21), (28)

※子ども&おとなテニス教室に関する注意事項※

・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があります。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。

◇おとなテニス教室◇

テニス初級クラス

テニスの基本、応用技術を得し体力向上を図ります。

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

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。

※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。

※11/22(金)の締切日までに「最小開催人数」に達しない教室は今回は開催されません。

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

対象年齢:16歳以上

※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》 体験1人1回まで 2,340円(税込) T112は、2730円(税込)

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
T101	月曜テニスA初級	月	9:20 ~ 10:50	10人	全9回	テニスコート	¥17,550 (税込)	6, 20, 27	3, 17	3, 17, 24, 31
T102	月曜テニスB初中級		11:15 ~ 12:45	10人	全9回		¥17,550 (税込)			
T103	月曜テニスC中級		13:15 ~ 14:45	10人	全9回		¥17,550 (税込)			
T112	月曜テニスD中級		19:15 ~ 20:45	10人	全9回		¥20,520 (税込)			

《火曜日：初級クラスA 初中級クラスB》 体験1人1回まで 2,340円(税込) ※○の日は予備日となります。

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
T104	火曜テニスA初級	火	9:20 ~ 10:50	5人	全10回	テニスコート	¥19,500 (税込)	7, 21, 28	4, 18, 25	4, 11, 18, 25
TB104	☆火曜A初級(託児付)		9:20 ~ 10:50	3人	全10回	研修室	¥26,000 (税込)			
T105	火曜テニスB初中級		11:15 ~ 12:45	8人	全10回	テニスコート	¥19,500 (税込)			

《木曜日：初級クラスA 初中級クラスB・D》

体験1人1回まで T107・108は、2,340円(税込) T109は、2,730円(税込)

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
T107	木曜テニスA初級	木	9:20 ~ 10:50	10人	全10回	テニスコート	¥19,500 (税込)	9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	6, 13, (27)
T108	木曜テニスB初中級		11:15 ~ 12:45	10人	全10回		¥19,500 (税込)			
T109	木曜テニスD初中級		19:15 ~ 20:45	10人	全10回		¥22,800 (税込)			

《金曜日：初中級クラスD》 体験1人1回まで 2,730円(税込)

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
T110	金曜テニスD初中級	金	19:15 ~ 20:45	10人	全10回	テニスコート	¥22,800 (税込)	10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	7, 14, (21), (28)

《土曜日：初中級クラスC》

体験1人1回まで 3,100円(税込)

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
T111	土曜テニスC初中級	土	13:15 ~ 14:45	10人	全10回	テニスコート	¥25,800 (税込)	4, 11, 18, 25	1, 8, 15, 22	1, 8, (15) (22), (29)

◇おとな運動教室◇

 「**モーニング太極拳・太極拳**」 途中参加、体験あり ※1人1回まで、780円(税込)
健康増進に役立つ太極拳の基本を習得します。
持ち物：動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
HA101	モーニング太極拳 16歳以上	月	9:10 ~ 10:40	50 人	全 9 回	第1体	¥5,850 (税込)	6, 20, 27	3, 17	3, 17, 24, 31
HA102	太極拳 16歳以上	木	13:10 ~ 14:40	100 人	全 9 回		¥5,850 (税込)	9, 16, 23, 30	6, 20, 27	6, 13

 「**にこにこ健康**」 途中参加、体験あり ※1人1回まで、660円(税込)
「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。
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

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
HA103	にこにこ健康 65歳以上	水	13:30 ~ 14:40	80 人	全 9 回	第1体	¥4,950 (税込)	8, 22, 29	5, 19, 26	5, 12, 19

 「**筋力バランス向上**」 途中参加、体験あり ※1人1回まで、660円(税込)
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、汗拭きタオル、飲み物。

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
HA104	筋力バランス向上1 50歳以上	火	12:25 ~ 13:25	50 人	全 10 回	第2体	¥5,500 (税込)	7, 21, 28	4, 18, 25	4, 11, 18, 25
HA105	筋力バランス向上2 50歳以上		13:40 ~ 14:40	50 人	全 10 回		¥5,500 (税込)			

 「**簡単筋トレ&ウォーキング**」 途中参加、体験あり ※1人1回まで、660円(税込)
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！
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。

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
HA106	簡単筋トレ1 65歳以上	水	12:40 ~ 13:40	35 人	全 9 回	スタジオ	¥4,950 (税込)	22, 29	12, 19, 26	5, 12, 19, 26
HA107	簡単筋トレ2 65歳以上		13:50 ~ 14:50	35 人	全 9 回		¥4,950 (税込)			

 「**らくらく筋トレ**」 途中参加、体験あり ※1人1回まで、660円(税込)
リズム運動と、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、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物。

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
HA108	らくらく筋トレ 50歳以上	金	11:00 ~ 11:45	70 人	全 8 回	第2体	¥4,400 (税込)	17, 24	7, 14, 21	7, 14, 21

 「**ボディリセット**」 途中参加、体験あり ※1人1回まで、780円(税込)
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。
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

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
HA109	ボディリセット 16歳以上	火	10:50 ~ 11:50	30 人	全 10 回	スタジオ	¥6,500 (税込)	7, 21, 28	4, 18, 25	4, 11, 18, 25

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

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、汗拭きタオル、飲み物、お持ちの方はヨガマット

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
HA110	すっきりピラティス 16歳以上	水	10:40 ~ 11:30	40 人	全 10 回	スタジオ	¥7,200 (税込)	8, 22, 29	5, 19, 26	5, 12, 19, 26

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

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：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

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
HA111	骨盤リメイクヨガ 18歳以上	木	14:20 ~ 15:20	40 人	全 9 回	スタジオ	¥6,480 (税込)	9, 23, 30	6, 13, 20, 27	6, 27

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

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、汗拭きタオル、飲み物、お持ちの方はヨガマット

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
HA112	リラックスリンパ 16歳以上	金	11:20 ~ 12:20	12 人	全 12 回	研修室	¥7,800 (税込)	10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	7, 14, 21, 28

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

女性のための健康体操教室です。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、飲み物、汗拭きタオル

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
HA113	レディースフィットネス 16歳以上女性	金	13:45 ~ 14:45	50 人	全 12 回	第2体	¥6,600 (税込)	10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	7, 14, 21, 28

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

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。

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

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
HA114	ストレッチ&ピラティス 18歳以上	土	10:00 ~ 10:50	50 人	全 12 回	第2体	¥8,640 (税込)	4, 18, 25	1, 8, 15, 22	1, 8, 15, 22, 29

 「イスヨガゆるやか体操」 途中参加、体験あり 1人1回まで、850円(税込)

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。

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

教室No	クラス名	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
HA115	イスヨガゆるやか体操	土	10:00 ~ 10:50	15 人	全 10 回	研修室	¥7,100 (税込)	18, 25	1, 8, 15	1, 8, 15, 22, 29

◇おとな球技教室◇

「卓球」

途中参加、体験あり ※2/5まで1人1回まで1,110円(税込)
基本技術や審判法を習得しながら、ゲームを楽しみます。

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
SA101	卓球 16歳以上	水	9:00 ~ 10:45	70 人	全 10 回	第1体	¥9,300 (税込)	8, 15, 22, 29	5, 12, 26	5, 19, 26

「バドミントン午前・夜間」

途中参加、体験あり ※『午前』は、2/6まで体験1人1回まで、1,380円(税込)
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が目標です。
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

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
SA102	バドミントン午前 16歳以上	木	9:00 ~ 10:45	66 人	全 10 回	第1体	¥11,500 (税込)	9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	6, 13
SA103	バドミントン夜間 16歳以上		19:05 ~ 20:50	55 人	全 10 回		¥11,500 (税込)			

◇おとなダンス教室◇

 「フラダンス」 途中参加、体験あり ※2/27まで体験1人1回まで、850円(税込)
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、飲み物、汗拭きタオル

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
SA104	フラダンス1 16歳以上女性	木	10:40 ~ 11:40	40 人	全 9 回	スタジオ	¥6,390 (税込)	9, 23, 30	6, 13, 20, 27	6, 13
SA105	フラダンス2 16歳以上女性		11:50 ~ 12:50	40 人	全 9 回		¥6,390 (税込)			

◇カルチャー教室◇

「色鉛筆絵画」 途中参加、体験あり ※1人1回まで、900円(税込)

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 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）

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
CA101	色鉛筆絵画 16歳以上	水	13:05 ~ 14:35	14 人	全 12 回	研修室	¥9,000 (税込)	8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	5, 12, 19, 26

「ハワイアンキルト」

申込期限1/9まで、途中参加なし ※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、糸切りばさみ、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）

☆見本、館内展示中！☆

教室No	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1	2	3
CA103	ハワイアンキルト 16歳以上	木	13:15 ~ 14:45	20 人	全 4 回	研修室	¥6,800 (税込)	9, 23	13, 27	

■ 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》

- 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。
- お友達の分をインターネットでお申し込みいただく際、メールアドレスや電話番号などの情報は、ご自身のものではなく必ずご参加される方のものをご入力くださいますようお願いいたします。ご入力いただいた内容の確認などで、こちらからご連絡させていただく場合がございます。

《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○をつけてください。
- 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。
- 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。
- テニス教室、インライン教室の天候不順による開催の有無は当日、ホームページをご覧ください。（開始1時間前に決定致します。）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。
予備日も含め、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。

【キャンセル規定 *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(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】 (教室教室単価 × 残り回数) の半額 - 手数料 500円(税込)

上記の返金規定をご了承の上、お申込みください。

キッズヨガ

★ 定期開催 ★

2024年度日程

11/23 12/21

1/25 2/15 3/22

事前申込み制

※空きがあれば当日参加OK

土曜日

11:15

から

12:15

研修室

体がたたくても
大丈夫!

1回

1,000円

(税込)

定員

15名

年少児

から

小学6年生

集中力アップ!!

- ・電話か窓口にて受け付けます。(先着順) 複数回の申込み可。
- ・申込みから1週間以内の支払いをお願いします。支払い後の返金は致しかねます。
- ・運動着、タオル、飲み物をお持ちください。

保土ヶ谷スポーツセンター

045-336-4633

保土ヶ谷スポーツセンター

バドミントンタイム

開催日 ぜひご参加ください!!

11/9(土)・12/14(土)

時間

19:15~20:45

場所

1F第1体育室半面 (バドコート4面)

対象

定員

参加費

16歳以上 各20名 1500円(税込)

申込受付方法: 電話か窓口で直接申込みください

※申込時にレベル又は経験年数をお伝えください

※空きがある場合は当日受付、先着順(開始20分前)

内容: レベル(A~Cのランク又は経験年数)

別に分けて初級者の方へは指導あり、ゲーム中心

支払方法: 当日支払い(現金・交通系IC・クレジット可)

☆個人・ペアでの申込受付も可

ペアでゲームを希望の場合は申込時にお知らせください

講師: ラケットショップフジ(予定) 申込受付中!!



施設HP



X



INSTAGRAM



LINE

保土ヶ谷スポーツセンター
TEL045-336-4633

<定期教室に関するお問い合わせ>

- ・体験レッスンは新規の方のみ対象となります。※当日、希望クラスに空きがある場合のみ※
- ・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。
- ・日程、料金、回数等が変更になる場合もございますことを予めご了承ください。

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

TEL 045-336-4633

FAX 045-336-4635

ホームページやSNSでも
情報発信しております!



HP



X



Instagram



LINE