

2025年度 保土ヶ谷スポーツセンター 秋の定期教室ご案内(10～12月) 【お申込期間】

8月1日～8月22日【必着】

記載の注意事項をご確認の上、お申込みください。

インターネットで申し込む

▶保土ヶ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

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

返信用 表

郵便 往復 はがき

0000-0000

参加される方の
氏名 住所

※館内専用ポストに投函
する場合は「返信切手」を
忘れずに貼ってください

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/広報誌/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)

返信用 裏

返信用 表

郵便 往復 はがき

2400-0005

保土ヶ谷スポーツセンター行
129-2
横浜市保土ヶ谷区神戸町

何も記入しないで
ください

返信用 裏

※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。消えてしまうことがあります。

【抽選と当選通知】 9月5日までに完了予定

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

はがき申込みの方

▶ 返信はがきで通知

9月9日までに
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。

【当選者の支払い手続き】 当選通知の受け取りから9月20日まで

インターネット申込みの方

▶ 「マイページ」から
各種クレジットカード決済

はがき申込みの方

▶ 館内受付業務時間内に現金／各種キャッシュレス支払い

※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。

期限までに支払い、または施設への連絡がない場合は、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次募集受付】 対象教室のみ9月5日14:00から開始

・電話または受付業務時間内に直接窓口にて申し込みと支払い

※対象教室は施設、およびホームページにて告知します。

※問い合わせ／申し込みの時点で2次募集終了の場合もございます。

親子向け教室

☆お子様の名前でお申込みください☆

【 ベビー体操 】

☆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。

【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）

【室場】研修室

ビジター料金 ¥1,170

全 8 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
PC901	ベビー体操ひよこ	生後6週～8か月	9:00	9:45	12組	月	¥7,840	6. 20. 27	17	1. 15. 22. 29
PC902	ベビー体操うさぎ	8か月～2歳未満	10:00	10:45			¥7,840			

【 親子体操チェリー 】

☆託児対象教室

☆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（お子様はゼッケンつき）、汗拭きタオル、飲み物、必要な方は室内シューズ（保護者）

お子様ははだしで活動します（室内シューズ着用は冬場のみ）

※託児をご希望の方は預けるお子様の情報も併せてお申込みください。（3組まで）

【室場】第2体育室

ビジター料金 ¥840

全 11 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
PC903	親子体操チェリー	申込時2～3歳	9:45	10:45	30組	金	¥7,700	10. 17. 24. 31	7. 14. 21. 28	5. 12. 19
託児付きの場合							¥14,850	※託児付きの体験はできません		

幼児向け教室

☆お子様の名前でお申込みください☆

【 幼児体操 】

☆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

【室場】第2体育室

ビジター料金 ¥720

全 11 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
KC902	幼児体操つくし	年少・年中	15:30	16:20	50名	金	¥6,600	10. 17. 24. 31	7. 14. 21. 28	5. 12. 19
KC903	幼児体操ひまわり	年長	16:30	17:20	50名					

【 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

【室場】研修室

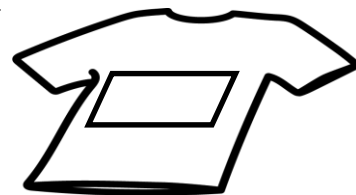
体験料金 ¥850

全 9 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
KC901	Enjoy English	年中・年長	9:00	9:50	18名	土	¥6,390	4	1. 8. 15. 22. 29	6. 20. 27

※ 親子、子ども教室の「ゼッケン」について ※

教室中、講師とのコミュニケーションを取りやすくするためのものです。
養生テープにマジックで名前を書いて貼る方法でもOKです！
☆ひらがな、またはカタカナ表記で、安全ピン留は危険ですので禁止です。



子ども教室は「お子様の名前」でお申込みください。
インターネット申込の場合、お子様のアカウントを作ってください。

小・中学生向け教室 ☆お子様の名前でお申込みください☆

【 キッズ体操 】

☆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

【室場】第2体育室 体験料金 ¥720 全 11 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
EC901	キッズ体操	小学1年～6年	17:15	18:15	40名	火	¥6,600	7. 21. 28	4. 11. 18. 25	2. 9. 16. 23

【 ジュニア体操 】

☆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。

【室場】第2体育室 体験料金 ¥720 全 11 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
EC906	ジュニア体操	小学1年～6年	17:40	18:40	40名	金	¥6,600	3. 10. 17. 31	7. 14. 21. 28	5. 12. 19

【 インラインスケート 】

※雨天等で中止の場合、予備日に振替となります。
賄いきれない日数は返金いたします。

☆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（推奨）、お持ちの方はインラインシューズ

☆途中参加、体験 10/17まで

【室場】インラインコート 体験料金 ¥840 全 10 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
EC903	スケート初級	小学1年～6年	17:15	18:15	20名	金	¥7,000	3. 10. 17. 24. 31	7. 14. 21. 28	5

予備日 12/12. 19. 26

☆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、バックスケ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。

また、**1クラス8名以上の申込みがない場合、今期は閉講となり2次募集は行いません。**

【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

☆途中参加、体験 10/15まで

【室場】インラインコート 体験料金 ¥1,200 全 10 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
EC902	スケート中級1	小学3年～ 中学3年	17:15	18:15	15名	水	¥10,000	1. 8. 15. 22. 29	5. 12. 19. 26	3
EC909	スケート中級2		18:30	19:30	15名	水	¥10,000	1. 8. 15. 22. 29	5. 12. 19. 26	3

予備日 12/10. 17. 24

【 インラインホッケー 】

※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いている）。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。
5名以上の申込みがない場合、今期は閉講となり2次募集は行いません。

【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

☆途中参加、体験 10/28まで

【室場】インラインコート 体験料金 ¥2,400 全 10 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
EC908	インラインホッケー	小学3年～中学3年	17:30	18:30	12名	火	¥20,000	7. 21. 28	4. 11. 18. 25	2. 9. 16

予備日 12/23

【 キッズダンス 】

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

【室場】スポーツスタジオ ☆途中参加、体験 11/6まで 体験料金 ¥720 全 12 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
EC904	キッズダンス入門	4歳～小学2年	17:00	17:50	30名	木	¥7,200	2. 9	6. 13	4. 11
EC905	キッズダンス	小学3年～6年	18:00	19:00	30名		¥7,200	16. 23	20. 27	18. 25

横浜FC子ども教室 ☆お子様の名前でお申込みください☆

【 サッカー 】

☆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、室内シューズ、飲み物、汗拭きタオル

【室場】第1体育室 体験料金 ¥1,890 全 11 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
FC901	横浜FCサッカーA	年中・年長	15:00	15:50	20名	水	¥17,380	8. 15 22. 29	5. 12 19. 26	3. 10. 17
FC902	横浜FCサッカーB1	小学1年	16:00	16:50	20名		¥17,380			
FC903	横浜FCサッカーB2	小学2年	17:00	17:50	20名		¥17,380			
FC906	横浜FCサッカーC	小学3・4年	18:00	18:50	20名		¥17,380			

【 チアリーディング 】

☆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げていきます。

【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。

【室場】第2体育室 ☆途中参加、体験 11/29まで 体験料金 ¥1,920 全 8 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
FC905	横浜FCチアスクール	年中～小学6年	9:00	9:50	30名	土	¥12,800	4	1. 8. 22. 29	6. 13. 20

横浜ビー・コルセアーズ子ども教室 ☆お子様の名前でお申込みください☆

【 バスケットボール 】

☆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、バスケット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、室内シューズ、飲み物、汗拭きタオル

【室場】第1体育室 体験料金 ¥1,890 全 12 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
BC901	横浜BCバスケA	小学1年～3年	17:00	17:50	30名	木	¥18,960	2. 9. 16	6. 13	4. 11. 18
BC902	横浜BCバスケB	小学4年～6年	18:00	18:50	30名		¥18,960	23. 30	20. 27	

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。

子どもテニス教室 ☆お子様の名前でお申込みください☆

☆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！

※テニス教室は同時申込みできません。ただし空きがあれば2次募集に申込みいただけます。

★子どもテニス教室は3名以上の申込みがない場合、今期は閉講となり2次募集は行いません。

【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、テニスラケット

※ラケット貸出あり（数に限りあり）

【室場】テニスコート 体験料金 ¥1,860 全 10 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
TK902	木キッズテニス	小学1年～3年	17:00	17:50	10名	木	¥15,500	2. 9. 16 23. 30	6. 13 20. 27	4
TJ902	木ジュニアテニス	小学4年～6年	18:00	18:50	10名		¥15,500			

予備日 12/11. 18. 25

体験料金 ¥1,860 全 10 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
TK903	金キッズテニス	小学1年～3年	17:00	17:50	10名	金	¥15,500	3. 10. 17 24. 31	7. 14 21. 28	5
TJ903	金ジュニアテニス	小学4年～中学3年	18:00	18:50	12名		¥15,500			

予備日 12/12. 19. 26

※ テニスコート、インラインコート使用教室に関する諸注意 ※

- ✓ 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があります。
- ✓ 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。
- ✓ 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ます、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は返金はありません。

大人テニス教室

- テニス初級クラス
テニスの基本、応用技術を習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。経験者向きのクラスです。
- ※AとB、CとDの各教室は同時申込みできません。ただし、空きがある場合2次募集に申込みいただけます。
- ★月・火曜は2名、木・金曜は3名以上の申込みがない場合、今期は閉講となり2次募集は行いません。
- ※12/29（月）は17：00閉館となります。

【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、テニスラケット

※ラケット貸出あり（数に限りあり）

体験料金 ¥2,340 A・B・C 全 8 回

【室場】テニスコート

※D中級は ¥2,730 Dのみ 全 7 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
T901	月曜テニスA初級	16歳以上	9:20	10:50	10名	月	¥15,600	6. 20. 27	17	1. 15 22. 29
T902	月曜テニスB初中級	16歳以上	11:15	12:45	10名					
T903	月曜テニスC中級	16歳以上	13:15	14:45	10名					
T912	月曜テニスD中級	16歳以上	19:15	20:45	10名		¥15,960			1. 15. 22

体験料金 ¥2,340 全 10 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
T904	火曜テニスA初級	16歳以上	9:20	10:50	5名	火	¥19,500	7. 21. 28	4. 11 18. 25	2. 9. 16
	★託児対象教室（3名まで） 託児付きの場合						¥26,000			
T905	火曜テニスB初中級	16歳以上	11:15	12:45	8名	火	¥19,500			

※託児をご希望の方は預けるお子様の情報も併せてお申込みください。

予備日 12/23

体験料金 ¥2,340 全 10 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
T907	木曜テニスA初級	16歳以上	9:20	10:50	10名	木	¥19,500	2. 9. 16 23. 30	6. 13 20. 27	4
T908	木曜テニスB初中級	16歳以上	11:15	12:45	10名		¥19,500			

予備日 12/11. 18. 25

体験料金 ¥2,730 全 10 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
T910	金曜テニスD初中級	16歳以上	19:15	20:45	10名	金	¥22,800	3. 10. 17 24. 31	7. 14 21. 28	5

予備日 12/12. 19. 26

【土曜テニス ワンデイレッスン】 ※当日払い

秋期もワンデイレッスンを開催します。詳細は別紙参照。
☆事前申込制。開催3日前に申込みが3名以下の場合は中止となります。

開催決定後は空きがあれば当日参加可。雨天中止は1時間前にHP・LINEでお知らせします。

教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
土曜ワンデイレッスン	16歳以上	13:15	14:45	10名	土	各¥2,500	4. 11 18. 25	1. 8. 15 22. 29	6. 13 20. 27
受付開始日							9/20	10/18	11/22

健康づくり教室

【 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、汗拭きタオル、飲み物、お持ちの方はヨガマット

【室場】スポーツスタジオ 体験料金 ¥860 全 13 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
HA910	すっきりピラティス	16歳以上	10:40	11:30	40名	水	¥9,360	1. 8. 15. 22. 29	5. 12. 19. 26	3. 10. 17. 24

【 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】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

【室場】スポーツスタジオ 体験料金 ¥860 全 13 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
HA911	骨盤リメイクヨガ	18歳以上	14:20	15:20	40名	木	¥9,360	2. 9. 16. 23. 30	6. 13. 20. 27	4. 11. 18. 25

【 ルーシーダットン 】

☆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

【室場】研修室 体験料金 ¥780 全 13 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
HA912	ルーシーダットン	16歳以上	11:20	12:20	16	金	¥8,450	3. 10. 17. 24. 31	7. 14. 21. 28	5. 12. 19. 26

【 レディースフィットネス 】

☆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

【室場】第2体育室 体験料金 ¥660 全 11 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
HA913	レディースフィットネス	16歳以上	13:45	14:45	50名	金	¥6,050	10. 17. 24	7. 14. 21. 28	5. 12. 19. 26

【 ストレッチ&ピラティス 】

☆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

【室場】第2体育室 体験料金 ¥860 全 12 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
HA914	ストレッチ&ピラティス	18歳以上	10:00	10:50	50	土	¥8,640	4. 11. 18	1. 8. 15. 22. 29	6. 13. 20. 27

【 イスヨガゆるやか体操 】 対象：足腰に不安がある方、ゆったり動きたい方

☆椅子に座ってできるポーズが中心です。ゆったり動きたい方、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

【室場】研修室 体験料金 ¥850 全 11 回

教室No	教室名	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
HA915	イスヨガゆるやか体操	10:00	10:50	15	土	¥7,810	4. 11. 18	1. 8. 15. 22	6. 13. 20. 27

健康づくり教室

【 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】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

モーニング太極拳 全7回

【室場】第1体育室 体験料金 ¥780 太極拳 全10回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
HA901	モーニング太極拳	16歳以上	9:10	10:40	50名	月	¥4,550	6.20.27	17	1.15.22
HA902	太極拳	16歳以上	13:10	14:40	100名	木	¥6,500	16.23.30	6.13.20.27	4.11.18

【 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トレーニング、脳トレエクササイズ等を取り入れ、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

【室場】第2体育室 体験料金 ¥660 全 11 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
HA903	にこにこ健康	65歳以上	12:30	13:30	50名	金	¥6,050	10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19

【 筋力バランス向上 】

☆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。

【室場】第2体育室 体験料金 ¥660 全 11 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
HA904	筋力バランス向上1	50歳以上	12:25	13:25	50名	火	¥6,050	7.21.28	4.11.18.25	2.9.16.23
HA905	筋力バランス向上2	50歳以上	13:40	14:40	50名	火	¥6,050	7.21.28	4.11.18.25	2.9.16.23

【 簡単筋トレ&ウォーキング 】

☆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。

【室場】スポーツスタジオ 体験料金 ¥660 全 10 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
HA906	簡単筋トレ1	65歳以上	12:40	13:40	35名	水	¥5,500	1.15.22.29	5.19.26	3.17.24
HA907	簡単筋トレ2	65歳以上	13:50	14:50	35名	水	¥5,500	1.15.22.29	5.19.26	3.17.24

【 らくらく筋トレ 】

☆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。

【室場】第2体育室 体験料金 ¥660 全 12 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
HA908	らくらく筋トレ	50歳以上	11:00	11:45	70名	金	¥6,600	10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19.26

【 ボディリセット 】

☆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

【室場】スポーツスタジオ 体験料金 ¥780 全 11 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
HA909	ボディリセット	16歳以上	10:50	11:50	30名	火	¥7,150	7.21.28	4.11.18.25	2.9.16.23

球技・ダンス・カルチャー教室

卓球・バドミントンの持ち物…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

【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。

【室場】第1体育室 ☆途中参加、体験 11/5 まで ￥1,110 全 10 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
SA901	卓球	16歳以上	9:00	10:45	70名	水	¥9,300	8.15.22.29	5.12.19.26	3.10

【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。

☆途中参加、体験 11/6 まで 全 10 回

☆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ます。ゲーム練習が目標です。

※空きがあれば途中参加、体験に制限なし 全 12 回

【室場】第1体育室 体験料金 ￥1,380

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
SA902	バドミントン午前	16歳以上	9:00	10:45	66名	木	¥11,500	9.16.23.30	6.13.20.27	4.11
SA903	バドミントン夜間	16歳以上	19:05	20:50	66名	木	¥13,800	2.9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18

【フラダンス】

☆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

【室場】スポーツスタジオ ☆途中参加、体験 11/6 まで 体験料金 ￥850 全 11 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
SA904	フラダンス1	16歳以上	10:40	11:40	40名	木	¥7,810	9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18
SA905	フラダンス2	16歳以上	11:50	12:50	40名		¥7,810			

【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）、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）

【室場】研修室 体験料金 ￥900 全 13 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
CA901	色鉛筆絵画	16歳以上	13:05	14:35	14名	水	¥9,750	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24

【ハワイアンキルト】 ☆申込期限10/9まで、途中参加なし

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。

【室場】研修室 全 4 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
CA903	ハワイアンキルト	16歳以上	13:15	14:45	20名	木	¥6,800	16	6.27	11

★New【たのしい編み物】

☆申込期限9/10まで、途中参加なし

編み物に興味のある方、初心者の方、一緒に編んでみませんか？かわいいモチーフをつなげたバッグと、コロんとしたミニ巾着をかぎ針編みでつくります。

☆毛糸の色が3種類から選べます。＜①青×白 ②茶×生成 ③緑×赤＞

（館内に展示しています）

ご希望の方は9/10までに電話連絡をください。なければ＜青×白＞となります。

色見本は館内入口付近に展示しております。

【持ち物】5号のかぎ針、毛糸用のとじ針、はさみ、ものさし（15～30cm）、袋（持ち帰り用）筆記用具

【室場】研修室 全 4 回

教室No	教室名	対象	開始	終了	定員	曜日	教室料金	10月	11月	12月
CA904	たのしい編み物	16歳以上	13:15	14:45	10名	木	¥6,800	2.30	20	4

作品例→



※ 参加年齢に関する諸注意 ※

- ✓ 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、抽選対象から除外されます。
- ✓ 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。

年齢	対象生年月日			学年
0歳児	2024年4月2日	～	2025年4月1日	
1歳児	2023年4月2日	～	2024年4月1日	
2歳児	2022年4月2日	～	2023年4月1日	
3歳児	2021年4月2日	～	2022年4月1日	年少
4歳児	2020年4月2日	～	2021年4月1日	年中
5歳児	2019年4月2日	～	2020年4月1日	年長
	2018年4月2日	～	2019年4月1日	1年生
	2017年4月2日	～	2018年4月1日	2年生
	2016年4月2日	～	2017年4月1日	3年生
	2015年4月2日	～	2016年4月1日	4年生
	2014年4月2日	～	2015年4月1日	5年生
	2013年4月2日	～	2014年4月1日	6年生

※ 託児付き教室に関する諸注意 ※

- 「親子体操チェリー託児付」、「火曜テニスA託児付」の申込期限は、8/22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。

※ 体験教室に関する諸注意 ※

- ✓ 「体験料金」が設定されている教室は初めての方1人1回のみ参加できます。（教室定員に空きがある場合のみ）
- ✓ 体験期限が設定されている教室があります。ご注意ください。

※ ビジター制度に関する諸注意 ※

- ✓ 「ビジター料金」が設定されている教室は「1人が何回でも体験参加」ができます。（教室定員に空きがある場合のみ）
- ✓ 期の最終教室は「ビジター制度」での参加に限ります。

※ 室場への出入りに関する諸注意 ※

- ✓ すべての教室で、教室開講中は受講者以外の室場への入場を一切禁止します。
- ✓ 受講者送迎の関係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します。
- ✓ ※教室の内容から、横浜FCチアスクール、およびキッズダンスの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。

■ 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申し込みは成立しません。
- ✓ 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、メールソフトの設定をご確認ください。
- ✓ 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。
- ✓ 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。
- ✓ 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。
- ✓ 教室中の写真や動画撮影はご遠慮ください。施設スタッフが広告宣伝のために行う際はお声がけ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ありません。

◎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。

子ども教室は保護者にお渡しします。

【たのしい編み物】

作品見本 < バッグ・巾着 >



使用カラー ・ 青×白

モチーフをつなげて作成します。
詳細は8ページをご覧ください。



色見本

茶×生成

緑×赤

【 たのしい編み物 】にお申込みいただいた方は毛糸の色が選べます。
お支払い後にご希望があれば電話連絡をお願いいたします。
材料発注の都合上、9/10までにご連絡がない場合は<青×白>となります。
また、材料発注後の返金は致しかねます。

今後のイベント予定

スポーツ・レクリエーション フェスティバル

2025年10月13日（月祝）

9:00～17:00

プログラム詳細は後日

※トレーニング室は終日無料です

冬のかけっこ教室

12/21（日）

13:00～17:00

2クラス開催予定

第2回

かけっこ集中講座

10/27、11/17（月）

17:30～18:30

全2回予定

フラワー

アレンジメント教室

11/23（日）

13:00～15:30

詳細は後日、HPや館内の案内をご覧ください。

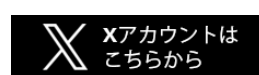
予定は変わることがございます。

SNSでも情報公開

しています。

ぜひご活用

ください☆



※本チラシに表示されている価格はすべて（税込）です。

＜定期教室に関するお問い合わせ＞

本チラシの日程、料金、回数等が変更になる場合もございます。お支払いの際には再度ホームページの告知をご確認ください。

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

