

保土ヶ谷スポーツセンター

HODOGAYA sports center



2026年度

の定期教室 ご案内（10～12月）

【 申込期間 】 8月5日(水) ～ 8月25日(火)

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

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。



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（8/26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に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。

返信用 表		往復用 表	
郵便番号はがき 0000-0000		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要です。	
氏名	住所	4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 6. 勤務先・学校名 ※横浜市内居住者で市内在勤、 在学の場合のみ	7. 何を見て今回の教室を知りましたか？ (HP/館内チラシ/雑誌/広報誌/その他)
参加される方		ここに下は該当者のみ	
氏名		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 表		往復用 表	
郵便番号はがき 240-0005		129-2 横浜保土ヶ谷区神戸町	
保土ヶ谷スポーツセンター行		何も記入しないで ください	

【 当選通知 】 9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

9/7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。

【 支払い期限 】 9月25日(金)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

HPはこちら



※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。

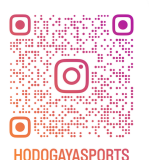
お支払いのない場合は自動的にキャンセル待ちの方が繰り上げ当選となります。

【 2次募集 】 9月15日(火)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)

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

こちらも
ご覧ください



HODOGAYASPORTS



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。

PC901 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

10月5.19.26 11月2.16.30

12月7.21.28

★ 子ども向け教室

EC901 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：6,500円 全10回

10月6.20.27 11月10.17.24

12月1.8.15.22

FC903 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

10月7.14.21.28 11月4.11.18.25

12月2.9.16

EC905 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：7,800円 全12回

10月8.15.22.29

11月5.12.19.26 12月3.10.17.24

KC903 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：7,150円 全11回

10月9.16.23.30

11月6.13.20.27 12月4.11.18

KC901 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：6,750円 全9回

10月3.10.17

11月7.14.28 12月5.19.26

😊 「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。



PC902 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

10月5.19.26 11月2.16.30

12月7.21.28

※ お子さまの名前でお申込みください。

EC908 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

10月6.20.27 11月10.17.24

12月1.8.15.22

FC906 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

10月7.14.21.28 11月4.11.18.25

12月2.9.16

BC901 横浜BCバスケットA 1体

初心者大歓迎！様々な出会いがバスケット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：20,400円 全12回

10月1.8.15.22.29

11月5.12.19.26 12月3.10.17

EC906 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

10月9.16.23.30

11月6.13.20.27 12月4.18.25

FC905 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：17,000円 全10回

10月3.10.17.31

11月7.14.28 12月5.12.19



「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」ではお子様ははだしでご参加ください。
※寒い時期は室内履さをご用意ください。

PC903 親子体操チェリー

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

料金：8,250円 全11回

★託児希望者

料金：15,950円 定員：3組

10月9.16.23.30

11月6.13.20.27 12月4.11.18

FC902 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

料金：18,700円 全11回

10月7.14.21.28 11月4.11.18.25

12月2.9.16

EC904 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

料金：7,800円 全12回

10月8.15.22.29

11月5.12.19.26 12月3.10.17.24

KC902 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

料金：7,150円 全11回

10月9.16.23.30

11月6.13.20.27 12月4.11.18

EC909 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

料金：10,500円 全10回

10月2.9.16.23.30 11月6.13.20.27

12月4 予備日12/11.18.25



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11/7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。

★ 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。

HA901 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

10月5.19.26 11月2.16.30
12月7.21

HA904 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

10月6.20.27 11月10.17.24
12月1.8.22

HA905 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

10月6.20.27 11月10.17.24
12月1.8.22

HA909 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

10月6.20.27 11月10.17.24
12月1.8.15.22

HA910 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: 9,000円 全12回

10月7.14.21.28
11月4.11.18.25
12月2.9.16.23

HA906 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めます。

水 12:40 ~ 13:40

対象: 65歳以上 定員: 35名
料金: 7,200円 全12回

10月7.14.21.28
11月4.11.18.25
12月2.9.16.23

HA907 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めます。

水 13:50 ~ 14:50

対象: 65歳以上 定員: 35名
料金: 7,200円 全12回

10月7.14.21.28
11月4.11.18.25
12月2.9.16.23

★ 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



SA904 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: 8,250円 全11回

10月8.15.22.29
11月5.12.19.26 12月3.10.17

HA902 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

10月15.22.29 11月5.12.19.26
12月3.10.17

HA911 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: 9,000円 全12回

10月8.15.22.29
11月5.12.19.26 12月3.10.17.24

HA908 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: 6,000円 全10回

10月9.23.30 11月6.13.20.27
12月4.11.18

HA912 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: 9,100円 全13回

10月2.9.16.23.30
11月6.13.20.27 12月4.11.18.25

HA903 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: 7,200円 全12回

10月9.16.23.30 11月6.13.20.27
12月4.11.18.25

HA913 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: 6,600円 全11回

10月9.16.23 11月6.13.20.27
12月4.11.18.25

HA914 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

10月3.10.31
11月7.14.28 12月5.12.19.26

HA915 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: 9,000円 全12回

10月3.10.17.31
11月7.14.21.28 12月5.12.19.26



卓球・バドミントン教室

SA901 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

10月14.21.28
11月4.11.18.25
12月2.9.16

SA902 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

10月8.15.22.29
11月5.12.19.26 12月3.10

SA903 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: 14,300円 全11回

10月8.15.22.29
11月5.12.19.26 12月3.10.17

「バドミントン午前」は託児対象教室になります。詳細は左ページをご覧ください。

バドミントン午前★託児希望者
料金: 20,000円 定員: 3組

申込期限は8/25までです。

CA904 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。毛糸のミトンと帽子を作ります。

木 13:15 ~ 14:45
対象: 16歳以上 定員: 10名
料金: 7,200円 全4回

10月15.29 11月12 12月3
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 うす茶色 ② グレー 10/1までに連絡がない場合は①となります。

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



カルチャー 教室

CA901 色鉛筆・パステル絵画 研

感性や色彩感、表現力などを養います。

水 13:05 ~ 14:35

対象: 16歳以上 定員: 14名
料金: 9,600円 全12回

10月7.14.21.28 11月4.11.18.25
12月2.9.16.23

色鉛筆・パステル絵画教室 持ち物

- ・画用紙 (A4くらい)
- ・色鉛筆またはパステル (24色以上推奨)
- ・鉛筆 (HBもしくは1B)
- ・消しゴム
- ・描きたいものの画像

【 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 】

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「還付金申請書」にて口座情報をご提出いただきます。

 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。

T901	月曜テニスA初級	テ	T902	月曜テニスB初中級	テ	T903	月曜テニスC中級	テ	T912	月曜テニスD中級	テ
月	9：20～10：50		月	11：15～12：45		月	13：15～14：45		月	19：15～20：45	
対象：16歳以上	定員：10名		対象：16歳以上	定員：10名		対象：16歳以上	定員：10名		対象：16歳以上	定員：10名	
料金：18,900円	全9回		料金：18,900円	全9回		料金：18,900円	全9回		料金：22,050円	全9回	
10月5.19.26 11月2.16.30			10月5.19.26 11月2.16.30			10月5.19.26 11月2.16.30			10月5.19.26 11月2.16.30		
12月7.21.28			12月7.21.28			12月7.21.28			12月7.21.28		

T904	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	
10月6.20.27 11月10.17.24		
12月1.8.15.22 予備日12/29		

秋期も火曜テニスBはお休みです

秋期も火曜テニスは
初級・初中級を同時に
開催します。

T906	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	
10月7.14.21.28		
11月4.11.18.25		
12月2.9 予備日12/16.23		



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。

T907	木曜テニスA初級	テ	T908	木曜テニスB初中級	テ	T910	金曜テニスD初中級	テ
木	9：20～10：50		木	11：15～12：45		金	19：15～20：45	
対象：16歳以上	定員：10名		対象：16歳以上	定員：10名		対象：16歳以上	定員：10名	
料金：21,000円	全10回		料金：21,000円	全10回		料金：24,500円	全10回	
10月1.8.15.22.29			10月1.8.15.22.29			10月2.9.16.23.30		
11月5.12.19.26			11月5.12.19.26			11月6.13.20.27		
12月3 予備日12/10.17.24			12月3 予備日12/10.17.24			12月4 予備日12/11.18.25		



TK902	木キッズテニス	テ	TJ902	木ジュニアテニス	テ	TK903	金キッズテニス	テ	TJ903	金ジュニアテニス	テ
木	17：00～17：50		木	17：00～17：50		金	17：00～17：50		金	18：00～18：50	
対象：小学1年～小学3年	定員：10名		対象：小学4年～小学6年	定員：10名		対象：小学1年～小学3年	定員：10名		対象：小学4年～中学3年	定員：12名	
料金：16,500円	全10回		料金：16,500円	全10回		料金：16,500円	全10回		料金：16,500円	全10回	
10月1.8.15.22.29			10月1.8.15.22.29			10月2.9.16.23.30			10月2.9.16.23.30		
11月5.12.19.26			11月5.12.19.26			11月6.13.20.27			11月6.13.20.27		
12月3 予備日12/10.17.24			12月3 予備日12/10.17.24			12月4 予備日12/11.18.25			12月4 予備日12/11.18.25		

【 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。（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

