



# 保土ヶ谷スポーツセンター

HODOGAYA sports center



## 2026年度

### 春の定期教室 ご案内（4～6月）

【申込期間】 2月10日～3月4日(必着)

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

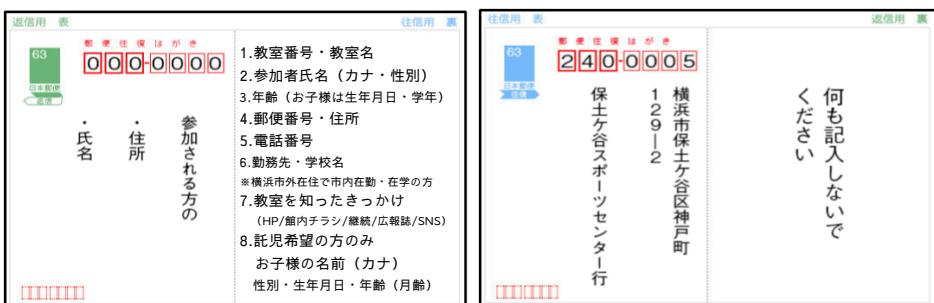
郵便ポスト／館内専用ポストに投函（3/5以降に届いたものは無効といたします。）

- 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。



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。

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】 3月11日予定

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

【支払い期限】

当選通知の受け取りから  
3月25日まで

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】 3月15日 14:00から開始（対象教室のみ）

- 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

HPはこちら



こちらも  
ご覧ください



HODOGAYASPORTS

# 親子向け教室

PC401 ベビーボディ操ひよこ 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

4月6.20.27 5月18.25

6月1.15.22.29

※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。

PC402 ベビーボディ操うさぎ 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

4月6.20.27 5月18.25

6月1.15.22.29

「ベビーボディ操」には  
大きめのバスタオルをご用意ください。

「親子ボディ操」では  
お子様ははだしでご参加ください。  
※寒い時期は室内履きをご用意ください。

PC403 親子ボディ操 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: 7,500円 全10回

★託児希望者

料金: 14,500円 定員: 3組

4月10.17.24 5月8.15.22.29

6月5.12.19

# 子ども向け教室

EC401 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: 7,150円 全11回

4月14.21.28 5月12.19.26

6月2.9.16.23.30

※お子さまの名前でお申込みください。

EC408 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

4月7.14.21.28 5月12.19.26

6月2.9.16.予備日6/23.30

FC401 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: 17,000円 全10回

4月8.15.22 5月13.20.27

6月3.10.17.24

FC402 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: 17,000円 全10回

4月8.15.22 5月13.20.27

6月3.10.17.24

FC403 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: 17,000円 全10回

4月8.15.22 5月13.20.27

6月3.10.17.24

FC406 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: 17,000円 全10回

4月8.15.22 5月13.20.27

6月3.10.17.24

EC402 インラインスケート中級 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

4月8.15.22 5月13.20.27

6月3.10.17.24 予備日なし

EC404 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: 7,800円 全12回

4月9.16.23.30 5月7.14.21.28

6月4.11.18.25

EC405 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

4月9.16.23.30 5月7.14.21.28

6月4.11.18.25

BC401 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

4月9.16.23.30 5月7.14.21.28

6月4.11.18

BC402 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

4月9.16.23.30 5月7.14.21.28

6月4.11.18

KC402 幼児体操つくり 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 15:30 ~ 16:20

対象: 年少・年中 定員: 30名

料金: 7,150円 全11回

4月10.17.24 5月1.8.15.22.29

6月5.12.19

EC406 ジュニア体操 2体

サークル形式を用いて、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

4月10.17 5月1.8.15.22.29

6月5.12.19.26

EC403 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

4月10.17.24 5月1.8.15.22.29

6月5.12 予備日6/19.26

FC405 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・年長 定員: 18名

料金: 6,750円 全9回

4月11.25 5月2.9.16.23

6月6.20.27

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。

窓口でお買い求めください。

( ¥1,600 )

体験・途中参加は

5/23までです。

EC409 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

4月10.17.24 5月1.8.15.22.29

6月5.12 予備日6/19.26

★ 「ベビーボディ操」「親子ボディ操」「幼児ボディ操」は都度参加ができます(ビジター制度)

## ★ 記入用紙について ★

「親子ボディ操チア付」「火曜テニスAチア付」の申込期限は、3/4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 ★

教室中の写真・動画の撮影は  
ご遠慮ください。  
施設スタッフによる記録用の  
撮影時には事前にお声がけ  
いたします。





# 大人向け教室

## HA401 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: 6,300円 全9回

4月6.20.27 5月18.25  
6月1.15.22.29

## HA404 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: 6,600円 全11回

4月14.21.28 5月12.19.26  
6月2.9.16.23.30

## HA405 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: 6,600円 全11回

4月14.21.28 5月12.19.26  
6月2.9.16.23.30

## HA409 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: 8,400円 全12回

4月7.14.21.28 5月12.19.26  
6月2.9.16.23.30

## HA410 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 ~ 11:40

対象: 16歳以上 定員: 40名

料金: 8,250円 全11回

4月1.8..15.22 5月13.20.27  
6月3.10.17.24

## HA406 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されます。

水 12:40 ~ 13:40

対象: 65歳以上 定員: 35名

料金: 4,800円 全8回

4月8.15.22 5月20.27  
6月3.17.24

## HA407 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されます。

水 13:50 ~ 14:50

対象: 65歳以上 定員: 35名

料金: 4,800円 全8回

4月8.15.22 5月20.27  
6月3.17.24

## ★ 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

## SA404 フラダンス1 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

4月9.16.23.30 5月7.14.21.28  
6月4.11.18

## SA405 フラダンス2 ス

基本動作を学びながらフラの楽しさを体験します。

木 11:50 ~ 12:50

対象: 16歳以上 定員: 40名

料金: 8,250円 全11回

4月9.16.23.30 5月7.14.21.28  
6月4.11.18

## HA402 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。

木 13:10 ~ 14:40

対象: 16歳以上 定員: 100名

料金: 6,300円 全9回

4月9.16.23 5月7.14.21.28  
6月4.11

## HA411 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

4月9.16.23.30 5月7.14.21.28  
6月4.11.18.25

## HA408 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: 7,800円 全13回

4月3.10.17.24 5月1.8.15.22.29  
6月5.12.19.26

## HA412 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

4月3.10.17.24 5月1.8.15.22.29  
6月5.12.19.26

## HA403 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

4月3.10.17.24 5月1.8.15.22.29  
6月5.12.19

## HA413 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

4月3.10.24 5月1.8.22.29  
6月5.12.19.26

## 体験・途中参加について

- 「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のため予約はできません。
- 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。  
(対象教室、日程の下線表記)
- 料金については施設へお問い合わせください。



# 卓球・バドミントン教室

## SA401 卓球 1体

基本技術や審判法を習得しながら、ゲームを楽しめます。

水 9:00 ~ 10:45

対象: 16歳以上 定員: 40名

料金: 9,500円 全10回

4月8.15.22 5月13.20.27  
6月3.10.17.24

## SA402 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

4月9.16.23 5月7.14.21.28  
6月4.11.18

## SA403 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

4月9.16.23 5月7.14.21.28  
6月4.11.18.25

## 卓球、バドミントン教室 持ち物

- お持ちであればラケット
- シューズ
- ラケットの貸出は数に限りがございます。

# カルチャー教室

## CA401 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: 8,800円 全11回

4月1.8.15.22 5月13.20.27  
6月3.10.17.24

## 色鉛筆・パステル絵画教室 持ち物

- 画用紙 (A4くらい)
- 色鉛筆 (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

## SA404 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。一緒に楽しみましょう。

木 13:15 ~ 14:45

対象: 16歳以上 定員: 10名

料金: 7,200円 全4回

4月16.30 5月21 6月11

## 申込期限 4/6

- 編み物教室 持ち物
- 5号かぎ針
- 毛糸用のとじ針
- はさみ
- 30cmものさし
- 筆記用具

当選された方はお好きな毛糸の色を施設までご連絡ください。  
< 青 > < ベージュ > < ピンク >

【 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・ピラティスなどはだし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。
- ・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。

| T401 | 月曜テニスA初級     | テ | T402 | 月曜テニスB初中級     | テ | T403 | 月曜テニスC中級      | テ | T412 | 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  
 4月6.20.27 5月18.25 4月6.20.27 5月18.25 4月6.20.27 5月18.25 4月6.20.27 5月18.25  
 6月1.15.22.29 6月1.15.22.29 6月1.15.22.29 6月1.15.22.29

| T404 | 火曜テニスA初級     | テ | T405 | 火曜テニスB初中級     | テ | T406 | 水曜テニスD初級      | テ | T413 | 火曜テニスC中級      | テ |
|------|--------------|---|------|---------------|---|------|---------------|---|------|---------------|---|
| 火    | 9:20 ~ 10:50 |   | 火    | 11:15 ~ 12:45 |   | 水    | 19:15 ~ 20:45 |   | 火    | 19:15 ~ 20:45 |   |

対象：16歳以上 定員:5名 対象：16歳以上 定員:8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 料金：24,500円 全10回  
 ★託児希望者 料金：28,000円 定員：3組 4月7.14.21.28 5月12.19.26 4月1.8.15.22 5月13.20.27  
 6月2.9.16 予備日6/23.30 6月2.9.16 予備日6/23.30 6月3.10.17 予備日6/24

復活しました！

| T407 | 木曜テニスA初級     | テ | T408 | 木曜テニスB初中級     | テ | T410 | 金曜テニスD初中級     | テ | T414 | 木曜テニスC中級      | テ |
|------|--------------|---|------|---------------|---|------|---------------|---|------|---------------|---|
| 木    | 9:20 ~ 10:50 |   | 木    | 11:15 ~ 12:45 |   | 金    | 19:15 ~ 20:45 |   | 木    | 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：21,000円 全10回 料金：21,000円 全10回 料金：24,500円 全10回 料金：24,500円 全10回  
 4月2.9.16.23.30 4月2.9.16.23.30 4月3.10.17.24 4月10.17.24  
 5月7.14.21.28 5月7.14.21.28 5月1.8.15.22.29 5月1.8.15.22.29  
 6月4 予備日6/11.18.25 6月4 予備日6/11.18.25 6月5 予備日6/12.19.26 6月5.12 予備日6/19.26

| TK402 | 木キッズテニス       | テ | TJ402 | 木ジュニアテニス      | テ | TK403 | 金キッズテニス       | テ | TJ403 | 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  
 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  
 4月9.16.23.30 4月9.16.23.30 4月10.17.24 4月10.17.24  
 5月7.14.21.28 5月7.14.21.28 5月1.8.15.22.29 5月1.8.15.22.29  
 6月4.11 予備日6/18.25 6月4.11 予備日6/18.25 6月5.12 予備日6/19.26 6月5.12 予備日6/19.26

【 テニス教室 注意事項 】

開催時間が変わりました

- ・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

