

# 平成29年度 港北スポーツセンター 春の定期教室ご案内

春の定期教室は事前応募が必要となります。  
下記記入例をご参照のうえ、必要事項を記入後ご投函ください。

港北スポーツセンターより  
大規模修繕のお知らせがあります。中面をご覧ください。

締切  
**2/19(日)**  
必着!!

## お申し込み方法

応募締め切り 2/19(日) 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。

- ①
- 館内専用応募用紙で応募される場合には返信用として52円切手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。

結果の通知 ※2/28(火) までに完了予定。

- ②
- |         |   |
|---------|---|
| インターネット | ログイン後、マイページより結果をご確認ください。<br>※当選者のみメールで(2/28配信予定)返信いたします。<br>※キャンセル待ち・落選となった方への通知は行いません。 |
| はがき     | 返信はがきで(2/27投函予定)通知します。<br>※3/1(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。                           |

当選者のお支払い手続き  
期間 2/28(火)～3/14(火)  
時間 10:00～19:00まで

- ③
- 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い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、現金またはパスモ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いただきますので予めご了承ください。

2次募集について 3/1(水) 10:00～ 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。

〈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下さい。

- 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  
おやめください。



年齢	対象生年月日	学年
0歳児	平成28年4月2日～平成29年4月1日	
1歳児	平成27年4月2日～平成28年4月1日	
2歳児	平成26年4月2日～平成27年4月1日	
3歳児	平成25年4月2日～平成26年4月1日	新年少
4歳児	平成24年4月2日～平成25年4月1日	新年中
5歳児	平成23年4月2日～平成24年4月1日	新年長
	平成22年4月2日～平成23年4月1日	新1年生
	平成21年4月2日～平成22年4月1日	新2年生
	平成20年4月2日～平成21年4月1日	新3年生
	平成19年4月2日～平成20年4月1日	新4年生
	平成18年4月2日～平成19年4月1日	新5年生
	平成17年4月2日～平成18年4月1日	新6年生

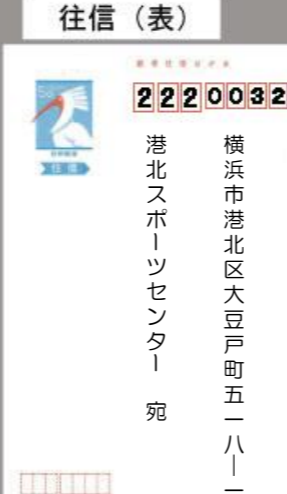
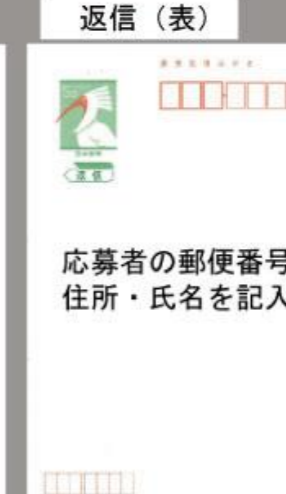
## 託児ご案内 (☆マークの教室が対象です)

- 教室参加費と別途料金が発生します。
- TB401「火曜テニスA託児付」¥19,000(受講料¥14,000+託児料¥5,000)
- TB402「火曜テニスB託児付」¥19,000(受講料¥14,000+託児料¥5,000)
- PCB401「親子体操ひよこA託児付」¥7,600(受講料¥3,600+託児料¥4,000)
- PCB402「親子体操ひよこB託児付」¥7,600(受講料¥3,600+託児料¥4,000)
- 希望者多数の場合は抽選となります。(各教室2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。)

## 定期教室お申し込みにあたっての注意事項

- 〇〇歳児、〇ヶ月～〇ヶ月等の対象教室は生年月日をご記入ください。
- 「新〇年生」4月以降の学年・年齢を入れて下さい。
- 親子対象教室はお子様のお名前でお申し込みください。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。
- 当選された教室からの移動や変更は原則できません。
- 絵手紙・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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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は必ず〇をつけてください。
- 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。
- 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。
- 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)
- 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。
- 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もございますが、他の第三者に提供することはありません。

## 往復はがき 記入例

往信(表)	返信(裏)	返信(表)	往信(裏)
	<p>※この面には何も 記入しないでください。</p>		<p>①教室番号・教室名 ②氏名(ふりがな) ・性別 ③年齢(お子様は生年月日・学年) ④郵便番号・住所 ⑤電話番号 ⑥市外居住で市内在勤・在学の方は 勤務先名・学校名 ⑦何を見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・性別・生年月日)</p>

定期教室に関するお問い合わせ

横浜市港北スポーツセンター

〒222-0032 横浜市港北区大豆戸町518-1

港北スポーツセンター

検索

TEL045-544-2636

FAX045-544-1859

## ◇テニス教室◇

### 「木曜キッズテニス」

楽しみながらテニスの基本技術を習得します。

対象年齢:新小学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。)

教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	予備日
TJ403	キッズテニス 小学1～3年	木	15:45 ～ 16:45	16名	全 10 回	¥ 12,000	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15	6/22・29・7/6・ 13・20・27

### 「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。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！

※TJ401、TJ402の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できます。

対象年齢:新小学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。)

教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	予備日
TJ401	ジュニアテニスA 小学4～6年	土	9:00 ～ 9:50	16名	全 10 回	¥ 12,000	8・15・22	13・20・27	3・10・17・24	7/1・8・15・ 22・29
TJ402	ジュニアテニスB 小学4～6年	土	10:00 ～ 10:50	16名	全 10 回	¥ 12,000	8・15・22	13・20・27	3・10・17・24	7/1・8・15・ 22・29

### 「テニス初級（火曜）（水曜）（木曜）」

テニスの基本・応用技術を習得し、体力向上を図ります。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！

※T401～T403、T405の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できます。

※TB401、TB402は託児セット教室です。託児に関する詳細は背表紙をご確認ください。

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。)

教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	予備日
T401	火曜テニスA 16歳以上男女	火	9:30 ～ 11:00	37名	全 10 回	¥ 14,000	11・18・25	2・9・16・23・30	6・13	6/20・27・ 7/4・11・25
TB401	☆火曜テニスA (託児付)	火	9:30 ～ 11:00	2名	全 10 回	¥ 19,000	11・18・25	2・9・16・23・30	6・13	6/20・27・ 7/4・11・25
T402	火曜テニスB 16歳以上男女	火	11:15 ～ 12:45	37名	全 10 回	¥ 14,000	11・18・25	2・9・16・23・30	6・13	6/20・27・ 7/4・11・25
TB402	☆火曜テニスB (託児付)	火	11:15 ～ 12:45	2名	全 10 回	¥ 19,000	11・18・25	2・9・16・23・30	6・13	6/20・27・ 7/4・11・25
T403	水曜テニスA 16歳以上男女	水	9:30 ～ 11:00	39名	全 10 回	¥ 14,000	5・12・19・26	10・17・24・31	7・14	6/21・28・7/5・ 12・19・26
T405	木曜テニスA 16歳以上男女	木	9:30 ～ 11:00	39名	全 10 回	¥ 14,000	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15	6/22・29・7/6・ 13・20・27

### 「テニス中・上級（水曜）（木曜）」

実践練習及びゲームを取り入れて行います。経験者向けのクラスです。

※T404・T406の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。)

教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	予備日
T404	水曜テニスB 16歳以上男女	水	11:15 ～ 12:45	20名	全 10 回	¥ 16,000	5・12・19・26	10・17・24・31	7・14	6/21・28・7/5・ 12・19・26
T406	木曜テニスB 16歳以上男女	木	11:15 ～ 12:45	20名	全 10 回	¥ 16,000	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15	6/22・29・7/6・ 13・20・27

## ◇一般向け◇

### 「リフレッシュセルフマッサージ」

深部からの呼吸などで内側から。リンパや筋膜をストレッチ・ほぐしなどで外側から。体調改善するクラスです。

持ち物:動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、お持ちの方はクリーム(ボディ用・フェイス用)。※貸し出しあり

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
H402	リフレッシュセルフマッサージ 16歳以上男女	木	10:40 ～ 11:30	18名	全 11 回	研修室	¥ 6,600	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15・22

### 「ノルディックウォーキング」

2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより向上させるエクササイズです。雨天時は研修室で学習します。

持ち物:動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、シューズ(屋外用の履き慣れたもの)、リュックまたはウエストポーチ。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
E401	ノルディックウォーキング 16歳以上男女	木	11:40 ～ 13:00	20名	全 11 回	屋外	¥ 8,250	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15・22

### 「土曜ヨガ」

ヨガの姿勢や呼吸法を正しく学び、心身ともにリフレッシュを図ります。

※Y401、Y402、Y403の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できます。

持ち物:動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、お持ちの人はヨガマット。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
Y401	土曜ヨガA 16歳以上男女	土	9:00 ～ 9:50	55名	全 10 回	第3体	¥ 5,000	8・15・22	13・20・27	3・10・17・24
Y402	土曜ヨガB 16歳以上男女	土	10:00 ～ 10:50	55名	全 10 回	第3体	¥ 5,000	8・15・22	13・20・27	3・10・17・24
Y403	土曜ヨガC 16歳以上男女	土	10:00 ～ 10:50	16名	全 10 回	研修室	¥ 5,000	8・15・22	13・20・27	3・10・17・24

### 「骨盤体操」

体の歪みを矯正することで、血行促進など様々な効果が期待できます。

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。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
L401	骨盤体操 16歳以上女性	火	9:00 ～ 9:50	30名	全 11 回	第3体	¥ 5,500	4・11・18・25	2・9・16・23・30	6・13

### 「女性健康」

有酸素運動・ストレッチ・筋トレなどで元気に楽しく体を動かします。

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。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
L402	女性健康 16歳以上女性	水	11:15 ～ 12:45	60名	全 8 回	第2体	¥ 3,200	5・12・19・26	10・17・24・31	

### 平成29年度体育館天井工事・共用部LED化工事のお知らせ

いつも当施設をご利用いただきありがとうございます。

つきましては、平成29年6月より下記のとおり大規模修繕を行うことになりましたのでお知らせいたします。

工事期間中の定期教室の開催はございませんので予めご了承ください。(一部の定期教室・当日教室は除く)

場所	工事期間	工事内容	復旧見込み
第1体育室	平成29年6月～平成30年1月末まで	天井張替え・照明交換等	平成30年2月～
第2体育室	平成29年6月～平成29年10月末まで		平成29年11月～
全館	平成29年9/19(火)～10/2(月)まで ※完全閉館の為駐車場も利用不可。	研修室・3体・トレ・共用部照明LED化 (テニスコート・更衣室も利用不可)	平成29年10月3日(火)～

**工事に関する詳細は、随時館内チラシやHPにてお知らせいたします。ご理解の程よろしくお願い致します。**

## ◇ベビー◇

### 「ベビーマッサージ」

赤ちゃん向けのマッサージを中心に行います。ママのケアはママフィットネス教室がおすすめです。(W受講可能)

対象月齢:教室開始時点で2～5か月のお子様とその保護者(ハイハイする前まで)

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	4月	5月	6月
PC402	生後2～5か月 (ハイハイ前まで)	火	13:00 ～ 13:50	15組	全 11 回	研修室	¥ 6,600	4・11・18・25	2・9・16・23・30	6・13

### 「ママフィットネス」

産後のママ向けのフィットネスを行います。赤ちゃんと同じ空間で、リラックスしながら身体をケアしていきましょう。

対象月齢:教室開始時点で2～5か月のお子様とその保護者(ハイハイする前まで)

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	4月	5月	6月
PC403	生後2～5か月 (ハイハイ前まで)	火	14:00 ～ 14:50	15組	全 11 回	研修室	¥ 6,600	4・11・18・25	2・9・16・23・30	6・13

### 「ベビーとヨガ」

赤ちゃん連れのママのためのヨガです。育児疲れを癒し、産後のカラダを無理なく調整します。

対象月齢:教室開始時点で5～11か月のお子様とその保護者

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	4月	5月	6月
PC401	生後5～11か月	水	10:00 ～ 10:50	16組	全 10 回	研修室	¥ 6,000	5・12・19・26	10・17・24・31	7・14

## ◇親子教室◇

### 「親子体操ひよこ」

2歳児の成長に合わせた運動や体操を親子で楽しく行います。

対象年齢:平成26年4月2日～平成27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。

※PC404、PC405の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。

※PCB401、PCB402は託児セット教室です。託児に関する詳細は背表紙をご確認ください。

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。 ※はだしで行います。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
PC404	ひよこA 2歳児	火	9:20 ～ 10:10	38組	全 8 回	第2体	¥ 3,600	11・18・25	2・9・16・23・30	
PCB401	☆ひよこA(託児付) 2歳児	火	9:20 ～ 10:10	2組	全 8 回	第2体	¥ 7,600	11・18・25	2・9・16・23・30	
PC405	ひよこB 2歳児	火	10:25 ～ 11:15	38組	全 8 回	第2体	¥ 3,600	11・18・25	2・9・16・23・30	
PCB402	☆ひよこB(託児付) 2歳児	火	10:25 ～ 11:15	2組	全 8 回	第2体	¥ 7,600	11・18・25	2・9・16・23・30	

### 「英語で親子リトミック」

音楽に合わせて元気に体を動かします。簡単な英単語などを繰り返し発音し、楽しく英語とふれあいます。

対象年齢:平成24年4月2日～平成28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: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。 ※はだしで行います。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
PC406	親子リトミック 1～4歳児	水	13:20 ～ 14:20	50組	全 8 回	第2体	¥ 4,000	5・12・19・26	10・17・24・31	

## ◇健康教室◇

### 「転倒骨折予防」

下肢を中心に体を動かしてバランス感覚を向上させ、基礎体力の向上及び転倒骨折の予防を図ります。

対象年齢:原則65歳以上男女

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	4月	5月	6月
S401	転倒骨折予防 65歳以上男女	火	11:40 ～ 12:40	90名	全 9 回	第2体	¥ 3,150	4・11・18・25	2・9・16・23・30	

### 「マイペース健康」

健康体操などで楽しく体を動かし、基礎体力の向上を目指します。

対象年齢:原則60歳以上男女

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	4月	5月	6月
S403	マイペース健康 60歳以上男女	金	13:15 ～ 14:30	90名	全 7 回	第1体	¥ 2,450	7・14・21・28	12・19・26	

### 「チャレンジ健康」

有酸素運動や様々なスポーツ(卓球・ソフトバレー・バドミントン・ソフトテニス)で楽しく体を動かし、体力向上を図ります。

対象年齢:原則40歳以上男女

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	4月	5月	6月
S404	チャレンジ健康 40歳以上男女	金	15:00 ～ 16:30	80名	全 7 回	第1体	¥ 2,450	7・14・21・28	12・19・26	

### 「頭と体の体操(認知症予防)」

有酸素運動や軽スポーツを体験しながら、頭と体を使う認知症予防プログラムです。

対象年齢:原則40歳以上男女

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	4月	5月	6月
S402	頭と体の体操 40歳以上男女	水	9:30 ～ 10:45	50名	全 8 回	第2体	¥ 3,200	5・12・19・26	10・17・24・31	

## ◇カルチャー◇

### 「絵手紙」

季節の事物や風景等を自分流に描き、楽しみながら絵手紙を作成します。

持ち物:スリッパ、手拭きタオル、エプロン(汚れてもよい服)、新聞紙(数枚)、ティッシュ、墨入れ、雑巾、筆洗いの容器3つ(牛乳パックやビニール製コップなど)、写生用の物品(初回は好きな野菜)、持ち帰り用袋2枚。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
CA401	絵手紙 16歳以上男女	木	13:15 ～ 14:45	30名	全 6 回	研修室	¥ 6,000	6・20	11・25	8・22

### 「ハワイアンキルト」

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。見本作品は館内にて展示中です。

持ち物:スリッパ、型紙用厚紙(A4サイズの工作用紙)、縫い針(番数不問)、まち針、糸切ばさみ、スティックのり、袋2枚(持ち帰り用、ごみ捨て用)、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)

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
CA402	ハワイアンキルト 16歳以上男女	木	13:15 ～ 14:45	20名	全 4 回	研修室	¥ 6,000	13・27	18	1

### 「誰でもスタートできる英会話」

初めての方でも安心して参加できます。今から英会話を始めてみませんか？

持ち物:スリッパ、ノート、筆記用具、クリアファイル(資料保存用)。

※テキストの購入は不要です。教室内で随時プリントを配布いたします。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
CA403	英会話 16歳以上男女	水	9:00 ～ 9:50	20名	全 10 回	研修室	¥10,000	5・12・19・26	10・17・24・31	7・14

## 「ラテンダンス」

サルサなどのラテンダンスの基礎を学び、楽しく踊れるようになります。

持ち物:動きやすい服装(スカート可)、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	4月	5月	6月
D401	ラテンダンス 16歳以上男女	火	19:50 ~ 20:50	50名	全 10 回	第3体	¥ 5,000	4・11・18・25	9・16・23・30	6・13

## 「ベーシックフラダンス」 「ステップアップフラダンス」

ベーシッククラスではリズムやハンドモーションなどの基本技術を習得します。ステップアップクラスはより多くのステップに挑戦しま

※D402、D403の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できます。

持ち物:動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、お持ちの方はパウスカートまたはフレアスカート。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
D402	ベーシック 16歳以上女性	水	13:15 ~ 14:30	50名	全 10 回	第3体	¥ 5,000	5・12・19・26	10・17・24・31	7・14
D403	ステップアップ 16歳以上女性	木	9:30 ~ 10:30	18名	全 10 回	研修室	¥ 7,000	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15

## 「社交ダンス(初級・初心者)」 「レベルアップ社交ダンス」

初級クラスは、初めての方を対象に、社交ダンスの基本的なステップなどを習得します。(定員の内訳 男性15名・女性15名)

レベルアップクラスは、基本的なステップを習得した方を対象に行います。(定員の内訳 男性25名・女性25名)

持ち物:動きやすい服装(スカート可)、室内シューズ(ダンスシューズ)、汗拭きタオル、飲み物。

※ヒールカバーを必ずつけてください。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
D404	初級・初心者クラス 16歳以上男女	金	12:30 ~ 13:35	30名	全 10 回	第3体	¥ 6,000	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16
D405	レベルアップ 16歳以上男女	金	13:40 ~ 14:50	50名	全 10 回	第3体	¥ 6,000	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16

## 「太極拳」

簡化二十四式をベースに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、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	4月	5月	6月
H401	太極拳 16歳以上男女	火	13:15 ~ 14:45	150名	全 9 回	第1体	¥ 4,500	4・11・18・25	2・9・16・23・30	

## ◇おとな球技◇

### 「夜のバドミントン」 「バドミントン」

基本技術を身につけ、楽しみながらレベルアップを図ります。

※B401、B402の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できます。

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、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	4月	5月	6月
B401	夜のバドミントン 16歳以上男女	木	19:05 ~ 20:50	33名	全 7 回	第2体	¥ 6,300	6・13・20・27	11・18・25	
B402	バドミントン 16歳以上男女	火	9:00 ~ 10:45	66名	全 9 回	第1体	¥ 8,100	4・11・18・25	2・9・16・23・30	

### 「夜の卓球」 「卓球」

卓球の基本技術を習得し、楽しみながらレベルアップを図ります。

※P401、P402の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できます。

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、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	4月	5月	6月
P401	夜の卓球 16歳以上男女	月	19:05 ~ 20:50	42名	全 7 回	第1体	¥ 4,900	3・10・24	1・8・22・29	
P402	卓球 16歳以上男女	木	9:05 ~ 10:50	84名	全 7 回	第1体	¥ 4,900	6・13・20・27	11・18・25	

## ◇子ども向け◇

### 「ジュニアバドミントン」

楽しみながらバドミントンの基本技術を習得します。

※BJ401, BJ402の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できます。

対象年齢:新小学3年~中学3年生男女

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、お持ちの方はラケット。※貸し出しあり

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
BJ401	木曜Jrバドミントン 小学3年~中学3年生	木	17:05 ~ 18:50	33名	全 7 回	第2体	¥ 6,300	6・13・20・27	11・18・25	
BJ402	土曜Jrバドミントン 小学3年~中学3年生	土	9:00 ~ 10:45	33名	全 6 回	第2体	¥ 5,400	8・15・22	13・20・27	

### 「幼児体操」

<ばら>4歳児(新年中)のお子様対象で、様々な用具を活用し、体を動かすことの楽しさを学びます。

<ゆり>5歳児(新年長)のお子様対象で、様々な用具を活用し、集団での協調性や基礎体力の向上を目指します。

持ち物:動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル。 ※はだしで行います。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
J403	幼児体操ばら 4歳児のお子様	水	14:30 ~ 15:30	55名	全 8 回	第2体	¥ 2,400	5・12・19・26	10・17・24・31	
J404	幼児体操ゆり 5歳児のお子様	水	15:45 ~ 16:45	55名	全 8 回	第2体	¥ 2,400	5・12・19・26	10・17・24・31	

### 「ジュニアフットサル」

初めてボールをけるお子さまも大歓迎。楽しみながらフットサルの基本技術を習得します。

対象年齢:新小学1年~3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、お持ちの方はすねあて。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
J401	ジュニアフットサル 小学1~3年	月	15:30 ~ 16:45	50名	全 7 回	第1体	¥ 4,200	3・10・24	1・8・22・29	

### 「ジュニアヒップホップ」

ダンスを通じて基礎体力・リズム感を養います。

対象年齢:<ヒップホップ1>初心者対象(おおむね新小学1年~3年生の男女)、

<ヒップホップ2>初級~中級(おおむね新小学4年~中学3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	4月	5月	6月
DJ401	ジュニアヒップホップ1 初心者(小1~3年)	火	17:00 ~ 17:50	30名	全 10 回	第3体	¥ 6,000	11・18・25	2・9・16・23・30	6・13
DJ402	ジュニアヒップホップ2 初中級(小4~中3)	火	17:55 ~ 18:45	30名	全 10 回	第3体	¥ 6,000	11・18・25	2・9・16・23・30	6・13

### 「アイアンキッズわんぱく隊」

子供たちの発育に合わせ、遊びや運動を通して、子供たちの運動神経を刺激し、

①できた達成感や成功感②チャレンジする気持ち③新しい発見・体験する喜び

色々な用具を用いて遊びながら運動につなげて行きます。

対象年齢:新小学1年~3年生の男女

持ち物:動きやすい服装(名札着用)、飲み物、汗拭きタオル。裸足で行います。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	4月	5月	6月
J402	アイアンキッズわんぱく隊 小学1~3年	金	15:30 ~ 16:45	50名	全 7 回	第2体	¥ 2,800	7・14・21・28	12・19・26	

### 「ジュニア空手道」

空手の基本技術を習得するとともに、礼儀作法を学びます。

対象年齢:新小学生~中学生の男女

持ち物:動きやすい服装、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	4月	5月	6月
J405	ジュニア空手道 小学生~中学生	土	9:00 ~ 9:50	18名	全 10 回	研修室	¥ 5,000	8・15・22	13・20・27	3・10・17・24