港北スポーツセンター
2027年1月～3月
冬の定期教室のご案内

申込〆切 11月15日(日)必着！

インターネット申込はこちら▶▶▶
約3分でお申し込み完了！ ※アカウント作成必須

公式LINE登録はこちら▶▶▶
教室募集や休講の通知が最速で届きます

【 1次募集 応募受付 】11月1日(日) ～ 11月15日(日)必着！

「館内専用応募用紙」、「一般往復はがき」、「インターネット」のいずれかでお申込下さい。

・館内専用応募用紙にて申込 ⇒ 必ず「返信用切手（85円）」を添付してください。
・一般往復ハガキにて申込 ⇒ 直接、当施設窓口にお持ちいただいても受理いたします。
・インターネットにて申込 ⇒ 申込には、事前にアカウント登録が必要です。登録したアカウントは次回以降も有効となりますので、大切に管理してください。
「〆切当日24時まで」が申込期限となります。

【 1次募集 結果通知 】11月30日(月)までに完了予定

定員を超える応募があった場合は、抽選となります。

・館内専用応募用紙または往復ハガキにて申込 ⇒ 返信ハガキにて、通知いたします。
・インターネットにて申込 ⇒ メールでの結果通知は、11月30日(月)頃を予定。マイページからでもご確認いただけます。当選された方は、カード決済のお手続き可能です。

＊12月1日までに通知が届かない場合、キャンセル待ちの順番につきましては、お問い合わせください。

【 1次募集 お支払い手続き 】結果通知到着後～12月7日(月)まで

期間内にお支払いがない場合は、自動的にキャンセル扱いとなります。

・館内専用応募用紙または往復ハガキにて申込 ⇒ 窓口にてお支払い。（9：00～20：00）
・インターネットにて申込 ⇒ マイページ上から、クレジット決済または窓口にてお支払い。
＊期間内にお支払いが難しい場合は、予め施設へご連絡・ご相談下さい。

【 2次募集 受付 】12月1日(火)14：00～ 窓口か電話にて

・定員に達していない教室のみ、先着順での受付となります。
・2次募集の支払いは、ご応募より1週間以内に窓口にてお支払いください。
マイページからの支払いはできません。

横浜市港北スポーツセンター TEL：045（544）2636
窓口支払時間 9：00～20：00

【　親子教室　】

PC101　親子で楽しむベビーマッサージ＆ママヨガ　【元田】			水曜日 9：40～10：30 ・ 研修室
1月 13, 27	2月 10, 24	3月 10, 17	１０組 ・ 全6回 ・ ¥5,100

前半はお家でもできるベビーマッサージを各回、部位に分けてお伝えします。（オイルは使用せず、ベビー服を着たままでのマッサージです。）
後半はママにやさしいリラックスヨガを行います。
＊対象月齢：教室開始時点で生後11ヶ月までのお子様とその保護者
【 持ち物 】　飲み物、動きやすい服装、裸足可　＊レンタルヨガマット(無料)あり。

PC102　親子体操ひよこ　【西田・杉山あかね】			火曜日 9：20～10：10 ・ 第2体育室
1月 12, 19, 26	2月 2, 9, 16	3月 2, 9, 16, 23	３８組 ・ 全１０回 ・ ¥6,000
PCB102 親子体操ひよこ 託児 【西田・杉山あかね】			火曜日 9：20～10：10 ・ 第2体育室
1月 12, 19, 26	2月 2, 9, 16	3月 2, 9, 16, 23	２組 ・ 全１０回 ・ ¥12,000

こどもの成長に合わせた運動や体操を親子で楽しく行います。広い体育館で親子で一緒に安心して参加できます。
お父さん、お母さんも体を動かしてリフレッシュ！運動不足解消にも。
＊満1歳を超えているお子さんから参加できますが、歩き始めてから半年経過程度がより運動できます。
＊対象年齢：1～2歳児
＊託児教室につきましては、別添の注意事項をご確認ください。
＊妊娠されている方のご参加はできません。妊娠が分かった時点で、参加を辞退していただきます。
【 持ち物 】　冬季のみ室内シューズ（冬季以外は裸足）、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。

PC103　親子体操つばめ　【西田・杉山あかね】			火曜日 10：25～11：15 ・ 第2体育室
1月 12, 19, 26	2月 2, 9, 16	3月 2, 9, 16, 23	３８組 ・ 全１０回 ・ ¥6,000
PCB103 親子体操つばめ 託児 【西田・杉山あかね】			火曜日 10：25～11：15 ・ 第2体育室
1月 12, 19, 26	2月 2, 9, 16	3月 2, 9, 16, 23	２組 ・ 全１０回 ・ ¥12,000

こどもの成長に合わせた運動や体操を親子で楽しく行います。広い体育館で親子で一緒に安心して参加できます。
お父さん、お母さんも体を動かしてリフレッシュ！運動不足解消にも。
＊対象年齢：2～3歳児
＊託児教室につきましては、別添の注意事項をご確認ください。
＊妊娠されている方のご参加はできません。妊娠が分かった時点で、参加を辞退していただきます。
【 持ち物 】　冬季のみ室内シューズ（冬季以外は裸足）、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。

【　こども教室　】

J101　幼児体操ばら　【皆川・他】			水曜日 15：00～15：50 ・ 第2体育室
1月 13, 20, 27	2月 3, 10, 17, 24	3月 3, 10, 17	４５名 ・ 全１０回 ・ ¥5,500

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。
＊今期より年少のお子様もご参加いただけます。
＊対象年齢：3～4歳児(年少・年中)
【 持ち物 】冬季のみ室内シューズ（冬季以外は裸足）、室内シューズ、動きやすい服装（ゼッケンつき）、飲み物、汗拭きタオル。

J102　幼児体操ゆり　【皆川・他】			水曜日 16：00～16：50 ・ 第2体育室
1月 13, 20, 27	2月 3, 10, 17, 24	3月 3, 10, 17	４５名 ・ 全１０回 ・ ¥5,500

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。
＊対象年齢：5歳児（年長）
【 持ち物 】冬季のみ室内シューズ（冬季以外は裸足）、室内シューズ、動きやすい服装（ゼッケンつき）、飲み物、汗拭きタオル。

J104　わくわくキッズわんぱく隊A　【石崎・高橋】			金曜日 16：15～17：15 ・ 第2体育室
1月 15, 22, 29	2月 5, 12, 19, 26	3月 5, 12, 19	４０名 ・ 全１０回 ・ ¥6,000
J105　わくわくキッズわんぱく隊B　【石崎・高橋】			金曜日 17：30～18：30 ・ 第2体育室
1月 15, 22, 29	2月 5, 12, 19, 26	3月 5, 12, 19	40名 ・ 全１０回 ・ ¥6,000

跳び箱、マット・鉄棒などの用具を用いて、楽しく遊びながら運動します。　　＊A：小学1～3年生（1～2年生優先）、B：小学3～6年生
運動が得意な子も、ちょっと苦手な子も自然と体を動かすことで“楽しさ”を実感できます。
【 持ち物 】　動きやすい服装（お名前ゼッケン付き）、飲み物、汗拭きタオル。室内シューズ。

J106　ジュニア空手道		【我妻】	土曜日 8：00～8：50 ・ 第3体育室
1月 16, 23, 30	2月 6, 13, 20, 27	3月 6, 13, 20	30名 ・ 全10回 ・ ¥6,000

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：小学1～6年生
【 持ち物 】 原則、裸足で行います。動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル。

DJ101　こどもヒップホップ①		【nao】	火曜日 15：00～15：50 ・ 研修室
1月 12, 19, 26	2月 2, 9, 16	3月 2, 9, 16, 23	15名 ・ 全10回 ・ ¥7,000
DJ102　こどもヒップホップ②		【nao】	火曜日 16：00～16：50 ・ 研修室
1月 12, 19, 26	2月 2, 9, 16	3月 2, 9, 16, 23	15名 ・ 全10回 ・ ¥7,000
DJ103　こどもヒップホップ③		【nao】	火曜日 17：00～17：50 ・ 第3体育室
1月 12, 19, 26	2月 2, 9, 16	3月 2, 9, 16, 23	30名 ・ 全10回 ・ ¥7,000
DJ104　こどもヒップホップ④		【nao】	火曜日 18：00～18：50 ・ 第3体育室
1月 12, 19, 26	2月 2, 9, 16	3月 2, 9, 16, 23	30名 ・ 全10回 ・ ¥7,000

ダンスを通じて基礎体力・リズム感を養います。
①年少～年長 ②小学1～2年生(未経験、初参加)③小学１～３年生(小学1～2年生は経験者、継続優先)④小学4年生～中学3年生(初級～中級)
＊3/23の「こどもヒップホップ①、②」は、第３体育室にて開催。最終回3/23のみ、保護者参観可能。
【 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。

J103 ジュニアマルチスポーツ ＊今期より変更あり		【 エンジョイスポーツクラブ 】	火曜日 15：30～16：45 ・ 第1体育室
1月 なし	2月 2.16	3月 2.16.23	40名 ・ 全5回 ・ ¥5,000

＊球技を中心とした様々な種目を通じて、楽しみながら運動能力を養います。
＊対象年齢：小学1～4年生
【 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。　＊上履きは不可（脱げやすい為）

【　横浜ビーコルセアーズバスケ　】



J107　低学年☆基礎クラス		【アカデミーコーチ】	水曜日 17：00～17：50 ・ 第1体育室
1月 20, 27	2月 3, 10, 17, 24	3月 3, 10, 17,24	35名 ・ 全10回 ・ ¥16,500
J108　低学年★強化クラス		【アカデミーコーチ】	水曜日 17：00～17：50 ・ 第1体育室
1月 20, 27	2月 3, 10, 17, 24	3月 3, 10, 17,24	15名 ・ 全10回 ・ ¥18,500
J109　高学年☆基礎クラス		【アカデミーコーチ】	水曜日 18：00～18：50 ・ 第1体育室
1月 20, 27	2月 3, 10, 17, 24	3月 3, 10, 17,24	35名 ・ 全10回 ・ ¥16,500
J110　高学年★強化クラス		【アカデミーコーチ】	水曜日 18：00～18：50 ・ 第1体育室
1月 20, 27	2月 3, 10, 17, 24	3月 3, 10, 17,24	15名 ・ 全10回 ・ ¥18,500

対象：低学年☆基礎クラス 小1～3年生、低学年★強化クラス 小2～3年生、高学年☆基礎クラス 小4～6年生、高学年★強化クラス 小4～6年生
☆基礎クラス：初めての方～初心者向け。ボールの扱い方やパス・ドリブル・シュートなどの基本技術を丁寧に指導します。
楽しみながら、自信を持ってプレーできることを目指します。
★強化クラス：経験者～上級者向け。バスケットボール経験のあるお子様を対象に、より実戦的な技術や判断力の向上を目指すクラスです。
個人スキルのレベルアップに加え、状況判断や簡単な戦術理解にも取り組み、試合で活かせる力を養います。
【 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、お持ちの方はバスケットボール。＊レンタルボール(無料)あり
＊基礎クラスと強化クラスの同時申込不可、キャンセル扱いになります。

BJ101　木曜ジュニアバドミントン　【吉野、他】　木曜日 17：05～18：50　・　第2体育室			
1月 14, 21, 28	2月 4, 18, 25	3月 4, 11, 18, 25	３３名　・　全１０回　・　¥12,000
BJ102　土曜ジュニアバドミントン　【吉野、他】　土曜日 9：05～10：50　・　第2体育室			
1月 16, 23, 30	2月 6, 13, 20, 27	3月 6, 13, 20	３３名　・　全１０回　・　¥12,000

楽しみながら、バドミントンの基本技術を習得します。
＊木曜・土曜ジュニアバドミントンの同時申込は、不可。キャンセル扱いとなります。＊対象：小学3～中学3年生
【 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、お持ちの方はバドミントンラケット。　＊レンタルラケット(無料)あり

【　こどもテニス教室　】

TK101　火曜キッズテニス　【椎山・三浦】　火曜日 15：00～15：50　・　コートA			
1月 12, 19, 26	2月 2, 9, 16	3月 2, 9, 16, 23	１６名　・　全１０回　・　¥12,800
TK102　水曜キッズテニス　【木村・青木】　水曜日 15：00～15：50　・　コートA			
1月 13, 20, 27	2月 3, 10, 17, 24	3月 3, 10, 17	１６名　・　全１０回　・　¥12,800
TK103　土曜キッズテニス　【長谷川・飯塚】　土曜日 9：00～9：50　・　コートA			
1月 16, 23, 30	2月 6, 13, 20, 27	3月 6, 13, 20,27	１６名　・　全１１回　・　¥14,080
TJ101　火曜ジュニアテニス　【椎山・三浦】　火曜日 16：00～16：50　・　コートA			
1月 12, 19, 26	2月 2, 9, 16	3月 2, 9, 16, 23	１６名　・　全１０回　・　¥12,800
TJ102　水曜ジュニアテニス　【木村・青木】　水曜日 16：00～16：50　・　コートA			
1月 13, 20, 27	2月 3, 10, 17, 24	3月 3, 10, 17	１６名　・　全１０回　・　¥12,800
TJ103　土曜ジュニアテニス　【長谷川・飯塚】　土曜日 10：00～10：50　・　コートA			
1月 16, 23, 30	2月 6, 13, 20, 27	3月 6, 13, 20,27	１６名　・　全１１回　・　¥14,080

【　こどもテニス教室について　】
ラケットを持ったことのない方でも大歓迎！テニスの基本・応用技術を習得し、体力向上を図ります。
＊キッズテニス：小学1～3年生、ジュニアテニス：小学4～6年生
【 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。）

＊天候不良等による教室中止の場合は教室開始1時間前を目途に当施設のHPにてご案内します。
＊雨天により教室が中止となった場合は、教室開催数に基づき規定回数分の返金をいたします。ご返金は口座返金のみとなります。
　返金が発生した時点で、書面にて口座情報のご登録をご案内をいたします。
　　全10回開催：中止回数3回まで返金なし、中止回数4回目以降の中止回数分を返金。
　　例）全10回開催の場合、雨天で4回中止となった。→1回分の返金となる。

【　おとな運動教室　】 

H101　太極拳	【五十嵐、他】	火曜日 13：15～14：45	・	第1体育室
1月 12, 19, 26	2月 2, 9, 16	3月 2, 9, 16, 23	１００名 ・ 全１０回	・ ¥6,000

～太極拳と体の痛みを予防する練功法～　練功法は腰や背の痛みを予防する効果もあり、健康の維持増進に役立つ体操です。＊対象：16歳以上
簡化二十四式をベースに太極拳の基本を習得します。ゆっくりと身体を動かし、バランス能力や脚力をアップ！
【 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。

E101　ノルディックウォーキング	【平田・洞口】	木曜日 11：30～12：50	・	屋外/研修室
1月 14, 21, 28	2月 4, 18, 25	3月 4, 11, 18, 25	２５名 ・ 全１０回	・ ¥8,500

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。
参加者の体力などを考慮しながら、鶴見川沿いなどをウォーキングしていきます。（ポールの貸出無料）＊対象：16歳以上
【 持ち物 】 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、屋外シューズ(履き慣れたもの)、ﾘｭｯｸまたはｳｴｽﾄﾎﾟｰﾁ。お持ちの方はポール。

【　ヨガ教室　】 

GY101　月曜ヨガ	【遠藤】	月曜日 13：00～13：50	・	第3体育室
1月 25	2月 1, 8, 22	3月 1, 8, 29	４０名 ・ 全7回	・ ¥4,200
NY101　木曜ナイトヨガ	【MEGUMI】	木曜日 20：00～20：50	・	第3体育室
1月 14, 21, 28	2月 4, 18, 25	3月 4, 11, 18, 25	４０名 ・ 全１０回	・ ¥6,000
SY101　早朝土曜ヨガ	【千葉】	土曜日 8：00～8：50	・	第2体育室
1月 16, 23, 30	2月 6, 13, 20, 27	3月 6, 13, 20	６０名 ・ 全１０回	・ ¥6,000
Y101　土曜ヨガA	【遠藤】	土曜日 9：00～9：50	・	第3体育室
1月 16, 23, 30	2月 6, 13, 20, 27	3月 6, 13, 20	４０名 ・ 全１０回	・ ¥6,000
Y102　土曜ヨガB	【遠藤】	土曜日 10：00～10：50	・	第3体育室
1月 16, 23, 30	2月 6, 13, 20, 27	3月 6, 13, 20	４０名 ・ 全１０回	・ ¥6,000
Y103　土曜ヨガC	【松沢】	土曜日 9：00～9：50	・	研修室
1月 16, 23, 30	2月 6, 13, 20, 27	3月 6, 13, 20	１５名 ・ 全１０回	・ ¥6,000
Y104　土曜ヨガD	【松沢】	土曜日 10：00～10：50	・	研修室
1月 16, 23, 30	2月 6, 13, 20, 27	3月 6, 13, 20	１５名 ・ 全１０回	・ ¥6,000

月曜ヨガ・土曜ヨガA・B：　クラス識別のため「ヨガ」の名称としておりますが、骨格矯正コンディショニングのレッスン内容です。
骨格のズレを矯正するコンディショニングを中心に身体の不調を取り除きます。

土曜ヨガC・D：　少人数で、じっくりヨガの基本を習得します。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。

早朝土曜ヨガ：　初めてヨガをする方でもOK。ヨガの姿勢や呼吸法を学び、心身ともにリフレッシュを図ります。

木曜ナイトヨガ：　一日の疲れを癒し、スッキリした朝を迎えるためのナイトヨガ。照明を落として、深いリラックス空間を演出します。

＊各ヨガ教室の複数申込は不可。キャンセル扱いとなります。空きがある場合のみ２次募集時に可。
【 持ち物 】 裸足可。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。　＊貸出可（数に限りあり。）＊16歳以上

【　女性限定教室　】

L101　骨盤調整		【清水】	火曜日 9：00～9：50 ・ 第3体育室
1月 12, 19, 26	2月 2, 9, 16	3月 2, 9, 16, 23,30	38名 ・ 全11回 ・ ¥6,600
LB101　骨盤調整　託児		【清水】	火曜日 9：00～9：50 ・ 第3体育室
1月 12, 19, 26	2月 2, 9, 16	3月 2, 9, 16, 23,30	2名 ・ 全11回 ・ ¥13,200

ヨガの要素を取り入れながら、骨盤底筋を鍛え、心身ともにスッキリ健やか。姿勢改善の効果で、腰痛などの身体の不調を取り除きます。
＊託児教室では、開催日程・回数・受講料が異なります。託児教室につきましては、別添の注意事項をご確認ください。＊16歳以上、女性。
【 持ち物 】 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット。

L102　女性健康	【水須、杉山あかね】	水曜日 11：15～12：30 ・ 第1体育室
1月 13, 20, 27	2月 3, 10, 17, 24	3月 3, 10, 17	90名 ・ 全10回 ・ ¥5,500

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。＊16歳以上、女性。
【 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。ヨガマットまたはバスタオル。

L104　リフレッシュセルフマッサージA	【清水】	木曜日 9：00～9：50 ・ 研修室
1月 7, 14, 21, 28	2月 4, 18, 25	3月 4, 11, 18, 25	16名 ・ 全11回 ・ ¥7,700
L105　リフレッシュセルフマッサージB	【清水】	木曜日 10：00～10：50 ・ 研修室
1月 7, 14, 21, 28	2月 4, 18, 25	3月 4, 11, 18, 25	16名 ・ 全11回 ・ ¥7,700

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。＊16歳以上、女性。
＊リフレッシュセルフマッサージA、Bの同時申込は不可。ただし空きがある場合のみ2次募集時に申込可。
【 持ち物 】 裸足可。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、必要な方はクリームの持参。

【　健康教室　】

S101　やさしい健康教室	【杉山美和子】	月曜日 14：00～14：50 ・ 第3体育室
1月 25	2月 1, 8, 22	3月 1, 8, 29	35名 ・ 全7回 ・ ¥4,200

音楽に合わせたストレッチや、簡単な筋力トレーニングを通じて健康作りを楽しみましょう。運動を始めたい方におススメです！
【 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、ヨガマットまたはバスタオル。

S102　転倒骨折予防	【西田・杉山あかね】	火曜日 11：45～12：45 ・ 第2体育室
1月 12, 19, 26	2月 2, 9, 16	3月 2, 9, 16, 23	70名 ・ 全10回 ・ ¥5,000

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。＊原則65歳以上。
【 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。

S103　マイペース健康	【杉山美和子・今井】	金曜日 13：15～14：30 ・ 第1体育室
1月 15, 22, 29	2月 5, 12, 19, 26	3月 5, 12, 26	70名 ・ 全10回 ・ ¥5,000

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。＊原則60歳以上。
【 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。ヨガマットまたはバスタオル。

S104　チャレンジ健康	【小林・西田】	金曜日 14：30～15：45 ・ 第2体育室
1月 15, 22, 29	2月 5, 12, 19, 26	3月 5, 12, 19	45名 ・ 全10回 ・ ¥5,000

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。
【 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。ヨガマットまたはバスタオル。＊原則40歳以上。

【　おとなダンス教室　】

D101	フラダンス入門	【酒井】	水曜日 13：00～14：40	・	第3体育室
1月 13, 20, 27	2月 3, 10, 17, 24	3月 3, 10, 17	15名	・ 全10回	・ ¥7,500

フラダンスが初めての方、基本をじっくり学びたい方。少人数で、フラダンス用語・基本のステップから丁寧に指導します。＊休憩10分有
「フラダンス入門」教室終了後に「みんなでフラダンス」教室と合流して、続けてレッスンをします。
「みんなでフラダンス」教室で習う踊りの予習・復習を兼ねた内容となりますので、より充実したレッスンで習得が深まります。
＊「みんなでフラダンス」とのセット教室です。別途「みんなでフラダンス」を申し込む必要はありません。＊16歳以上、女性。
【 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。

D102	みんなでフラダンス	【酒井】	水曜日 13：40～14：40	・	第3体育室
1月 13, 20, 27	2月 3, 10, 17, 24	3月 3, 10, 17	25名	・ 全10回	・ ¥6,000

基本のステップ等を習得した継続参加者。曲に合わせて楽しくフラダンスを踊ります。10回で2曲のフラダンスを習得します。
＊16歳以上、女性。
【 持ち物 】 裸足可。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。

【　おとな球技教室　】

B101	バドミントン	【村冨、他】	火曜日 9：05～10：50	・	第1体育室
1月 12, 19, 26	2月 2, 9, 16	3月 2, 9, 16, 23	66名	・ 全10回	・ ¥12,000
B102	夜のバドミントン	【末廣、他】	木曜日 19：05～20：50	・	第2体育室
1月 14, 21, 28	2月 4, 18, 25	3月 4, 11, 18, 25	33名	・ 全10回	・ ¥12,000

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。＊レベル別に班を作る為、名札着用にご協力ください。＊対象：16歳以上。
【 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、お持ちの方はバドミントンラケット。

P101	夜の卓球	【河又、他】	月曜日 19：05～20：50	・	第1体育室
1月 25	2月 1, 8, 22	3月 1, 8, 29	45名	・ 全7回	・ ¥6,300
P102	卓球	【横山、他】	木曜日 9：05～10：50	・	第1体育室
1月 14, 21, 28	2月 4, 18, 25	3月 4, 11, 18, 25	84名	・ 全10回	・ ¥9,000

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。＊レベル別に班を作る為、名札着用にご協力ください。＊対象：16歳以上。
【 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、お持ちの方は卓球ラケット。

【　カルチャー教室　】

CA101	ハワイアンキルト	【西村】	木曜日 13：15～14：45	・	研修室
1月 21	2月 4, 18	3月 4	20名	・ 全4回	・ ¥6,600

見本を元に、素敵なハワイアンキルトを製作（2作品）します。初めての方でも安心して始められます。
＊製作中に必要な糸（別途料金）につきましては、教室中にご案内いたします。＊対象：16歳以上。
＊当教室経験者で見本以外を製作希望の方は、教室開始前にまでに事前に講師へご相談ください。別途材料費が必要となります。
【 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、布切りばさみ、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）、筆記用具、お持ちの方はしつけ糸。

CA102	健康マージャン 初級B	【健康麻将全国会】	金曜日 9：00～10：50	・	研修室
1月 15, 22, 29	2月 5, 12, 19, 26	3月 5, 12, 19	40名	・ 全10回	・ ¥12,000
CA103	健康マージャン 初級A	【健康麻将全国会】	金曜日 11：00～12：50	・	研修室
1月 15, 22, 29	2月 5, 12, 19, 26	3月 5, 12, 19	40名	・ 全10回	・ ¥12,000

初級B・初級Aにレベルの差はございません。
＊対象：16歳以上。健康麻将全国会の入門編の受講を終えたお客様
＊教室を選ぶ目安：初級B⇒2回以上、マージャン教室を受講されたお客様　初級A⇒1回以上、マージャン教室を受講されたお客様
＊初回受講の方は、テキスト代 ¥2,000を事前に受付にてお支払いください。テキスト代はネットでの支払いはできません。
＊テキストを見ながら教室が進むため3回目以降からの途中参加不可。
【 持ち物 】 室内シューズ（スリッパでも可）、指定テキスト

【　おとなテニス教室　】

T101	火曜テニスA・初級	【大林・木村】	火曜日 9：30～11：00	・	コートBC
1月 12, 19, 26	2月 2, 9, 16	3月 2, 9, 16, 23	26名	・	全10回 ・ ¥14,500
T102	火曜テニスB・初級	【大林・木村】	火曜日 11：15～12：45	・	コートBC
1月 12, 19, 26	2月 2, 9, 16	3月 2, 9, 16, 23	26名	・	全10回 ・ ¥14,500

T103	水曜テニスA・初級	【長谷川・木村・三浦】	水曜日 9：30～11：00	・	コートABC
1月 13, 20, 27	2月 3, 10, 17, 24	3月 3, 10, 17,24	39名	・	全11回 ・ ¥15,950
T104	水曜テニスC・初中級	【長谷川・木村】	水曜日 11：15～12：45	・	コートBC
1月 13, 20, 27	2月 3, 10, 17, 24	3月 3, 10, 17,24	22名	・	全11回 ・ ¥16,830

T105	木曜テニスA・初級＋	【戒田・荘山・椎山】	木曜日 9：30～11：00	・	コートABC
1月 14, 21, 28	2月 4, 18, 25	3月 4, 11, 18, 25	39名	・	全10回 ・ ¥14,500
T106	木曜テニスC・中級ｹﾞｰﾑ	【戒田・荘山・椎山】	木曜日 11：15～12：45	・	コートABC
1月 14, 21, 28	2月 4, 18, 25	3月 4, 11, 18, 25	30名	・	全10回 ・ ¥16,200

T107	土曜テニスC・初中級	【長谷川・内田】	土曜日 7：30～8：50	・	コートBC
1月 16, 23, 30	2月 6, 13, 20, 27	3月 6, 13, 20,27	24名	・	全11回 ・ ¥16,830

【　おとなテニス教室について　】
「　初　級　」は、テニスの基本・応用技術を習得し、体力向上を図ります。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OK！
「　初級＋　」は、初級よりレベルアップしたクラスとなります。
「　初中級　」は、テニスの基本技術の習得と実践練習をレベル別で指導します。初心者からでもOK！
「　中　級　」は、テニスの実戦練習およびゲームを中心に行います。経験者向けの教室となります。
＊16歳以上
＊各テニス教室の複数同時申込は、不可。キャンセル扱いとなります。空きがある場合のみ２次募集時に可。
＊天候不良等による教室中止の場合は教室開始1時間前を目途に当施設のHPにてご案内します。
＊雨天により教室が中止となった場合は、教室開催数に基づき規定回数分の返金をいたします。ご返金は口座返金のみとなります。
返金が発生した時点で、書面にて口座情報のご登録をご案内をいたします。
全10回開催：中止回数3回まで返金なし、中止回数4回目以降の中止回数分を返金。
例）全10回開催の場合、雨天で4回中止となった。→1回分の返金となる。

【 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）

【　ピックルボール教室　】



2027年1月～スタートの新規教室✨

PB101	ピックルボール教室	【横浜市ピックルボール協会】	水曜日 13：15～14：45	・	第1体育室
1月 13.20.27	2月 3.10.17.24	3月 3.10.17	24名	・	全10回 ・ ¥18,000

最近流行りのピックルボールの教室を2027年1月～定期教室で開催決定！＊対象：18歳以上
横浜市ピックルボール協会の指導員がパドルの持ち方から丁寧に指導。バドミントン・卓球よりラリーがしやすく、初心者も参加しやすい教室となっております✨

【 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、お持ちであればパドル※無料貸し出しあります。

■ ピックルボールってどんなスポーツ？
バドミントンコートと同じ広さのコートで、卓球のラケットを一回り大きくしたような「パドル」を使い、穴のあいたプラスチック製の軽いボールを打ち合います。ボールの速度が抑えられるため、ラリーが続きやすく、運動が苦手な方や子どもからシニアまで、誰でもすぐにゲームを楽しめるのが最大の魅力です！
■ こんな方におすすめ！・新しい趣味を見つけたい方・気軽に体を動かしてリフレッシュしたい方・ラケットスポーツに挑戦してみたい方（初心者・未経験者大歓迎！）

【 定期教室のお申込みにあたっての注意事項 】

■教室申込の際の注意

- インターネットでの申込の際に、お持ちのPCおよびスマートフォンのセキュリティにより、当施設からのメールが正常に受信できない場合がございます。アカウント登録時に当施設からの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、その旨をお問い合わせください。
- 虚偽の記載、同教室の重複での申込、〆切後のハガキ到着などは無効となります。
- 応募者が定員を超えた場合は、抽選となります。（横浜市内在住、在勤、在学の方が優先）
- 応募者が定員に大きく満たない場合は、開催中止とする場合がございます。
- 教室応募の際の個人情報は、教室運営に関わる事業のみに使用いたします。
  また教室業務委託者に提供することはありますが、第三者に提供することはありません。
- ○○歳児、○ヶ月～○ヶ月などの対象年齢のある教室は、「生年月日」、「学年」をご記入ください。
- ベビー、親子、こども教室への申込は、「お子様」の氏名、性別、年齢でご記入ください。
- 親子教室はお子様の申込で1件、保護者様との1組2名の申込となります。また双子などの場合は、別途お申し出ください。
- マナー違反や暴言は、注意および参加取り止めの場合がございます。

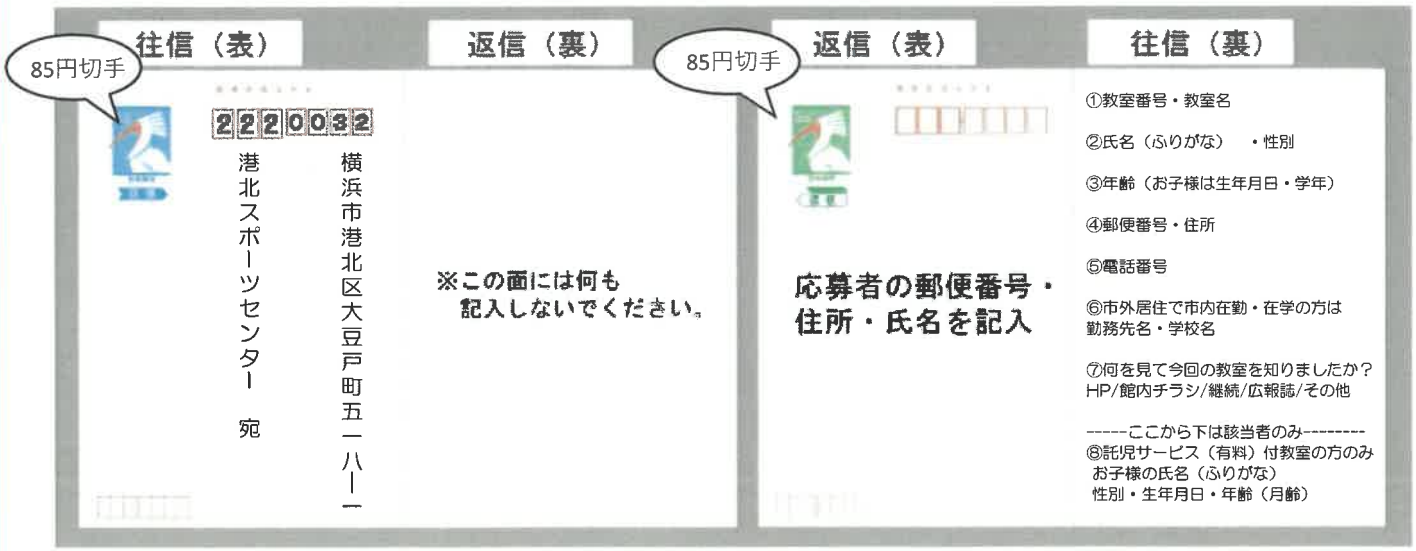
■託児のご案内（ 託児 マークの教室が対象です）

「親子体操ひよこ（託児）」¥12,000（受講料¥6,000+託児料¥6,000）
「親子体操つばめ（託児）」¥12,000（受講料¥6,000+託児料¥6,000）

- 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。
- 教室がお休みになった場合の託児はありません。
- 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、必ず施設にご連絡ください。（保育者の人数に影響が出るため）

☆託児を申し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。

往復ハガキ ▼ 記入例



横浜市港北スポーツセンター

【 定期教室のお申込みにあたっての注意事項 】

■教室参加される前の注意

・疾病、怪我など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。妊娠が分かった時点で、参加を辞退していただきます。
・健康状態に不安のある方は、必ず医師の許可を得てからご応募、ご参加ください。

■教室参加される際の注意

・スポーツ保険の関係上、教室に参加された場合は必ず出席簿に〇を記入してください。
・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。
・長期欠席の場合は当施設までご連絡ください。
・開始時間から一定時間以上の遅刻は、参加できない場合がございます。
・託児付き教室の欠席につきましては、必ず事前にご連絡ください。
・教室に参加される方以外は、会場に入室できません。
・18時以降に参加される小中学生は、保護者の送迎が必要です。
・親子・こども教室参加者は、お名前ゼッケンつけに、ご協力をお願いします。
（養生テープにマジックで名前を書く方法でもOK）
・原則、各教室では写真および動画撮影は禁止としております。一部の教室のみ撮影可としています。



■教室開催の変更および中止

・天候、施設、講師都合などにより開催の変更および中止となる場合は「 **ホームページのお知らせ** 」
にて周知いたします。参加者個別には連絡いたしません。
・天候によるテニス教室中止の場合のみ、開催時間の約1時間前を目安に、
「 **ホームページのお知らせ** 」にて周知いたします。
・開始時間から、1/2が経過した時点での天候による中止は教室成立となり、返金対象にはなりません。

■キャンセルおよび辞退の際の注意

・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および辞退される場合、
全額の受講料が発生いたします。
・当選された教室から、他の教室への移動および変更はできません。＊追加申込となります。
・受講料のお支払後、ご本人の都合による欠席、キャンセルおよび辞退での返金はいたしません。
例）通う気持ちが低下した、他の予定が入ってしまった
・受講料のお支払後、キャンセルおよび辞退は、やむを得ない場合のみ規定に基づき返金いたします。
例）参加者ご本人の疾病、怪我、妊娠、転居などにより参加継続が困難な場合。
・返金規定
【 教室開始前 】 受講料 － 事務手数料（¥500）
【 教室開始後 】（ 教室単価 × 残り回数 ÷２ ） － 事務手数料（¥500）
※残り回数は、すでに欠席されている回数は含みません。お申し出があった時点で試算いたします。

■施設ご利用時のお願い

当施設のご利用は、開始チャイムが鳴ってからの入室をお願いします。
予約時間前は、前の時間に予約している方の利用時間となります。定期教室、当日教室に関しましても、同様です。
ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

横浜市港北スポーツセンター

～ 別紙2 ～