

2020年度 港北スポーツセンター 秋の定期教室ご案内

秋の定期教室は事前応募が必要となります。
7/21（火）より、受付を開始します。
下記記入例をご参照のうえ、お申込みください。

締切
8/7(金)
必着!!

お申し込み方法

応募締め切り 8/7（金）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切手（63円）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 ※8/22（土）までに完了予定。

- ②
- | | |
|---------|--|
| インターネット | メールの結果通知は8/18を予定。ログイン後、マイページでも結果を確認いただけます。
※当選者のメールまたはマイページから、カード決済のお手続きができます。
※キャンセル待ちの待ち順番についてはお問い合わせください。 |
| ハガキ | 返信ハガキで（8/17投函予定）通知します。 |

※8/24（月）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 8/19（水）～8/29（土）
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 9/1（火） 14：00～ 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。

63円切手をお忘れなく！

往復ハガキ 記入例

往信（表）

返信（裏）

返信（表）

往信（裏）

63円切手

2220032

港北スポーツセンター 宛
横浜市港北区大豆戸町五一八二

※この面には何も記入しないでください。

63円切手

応募者の郵便番号・住所・氏名を記入

- 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（ふりがな）
性別・生年月日・年齢（月齢）

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

◇親子教室◇

👣…教室実施中の室内シューズは不要です。
館内の移動で必要な方は室内履きをお持ちください。

👣「ベビーとヨガ」(担当:堀田)

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6~11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、大きめのバスタオル(赤ちゃんを寝かせます)、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	9月	10月	11月	12月
PC901	ベビーとヨガ 生後6~11か月	水	9:40 ~ 10:30	6組	全 12 回	研修室	¥ 9,000	16・30	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9

👣「親子体操ひよこ」(担当:西田・杉山菫)

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:2017年4月2日~2018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。

※親子体操ひよこの各教室は同時申し込みできません。

※託児付教室についての詳細は、別添の注意事項をご確認ください。

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、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	9月	10月	11月	12月
PC902	ひよこA 2歳児	火	9:20 ~ 10:10	23組	全 12 回	第2体	¥ 6,600	15・29	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15
PCB901	☆ひよこA(託児付) 2歳児	火	9:20 ~ 10:10	2組	全 12 回	第2体	¥13,800	15・29	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15
PC903	ひよこB 2歳児	火	10:25 ~ 11:15	23組	全 12 回	第2体	¥ 6,600	15・29	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15
PCB902	☆ひよこB(託児付) 2歳児	火	10:25 ~ 11:15	2組	全 12 回	第2体	¥13,800	15・29	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15

👣「英語で親子リトミック」(担当:インターナショナル・ランゲージ・ハウス講師)

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:2015年4月2日~2019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(お子様はお名前ゼッケンつき)、汗拭きタオル、飲み物、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	9月	10月	11月	12月
PC904	親子リトミック 1~4歳児	水	13:20 ~ 14:10	25組	全 13 回	第2体	¥ 7,150	9・16・30	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9

◇子ども教室◇

保護者の入室観覧はできません

👣「幼児体操」(担当:皆川、他)

ばら…4歳児(年中)対象。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(年長)対象。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(お名前ゼッケンつき)、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	9月	10月	11月	12月
J901	幼児体操ばら 4歳児のお子様	水	14:30 ~ 15:30	30名	全 13 回	第2体	¥ 6,500	9・16・30	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9
J902	幼児体操ゆり 5歳児のお子様	水	15:45 ~ 16:45	30名	全 13 回	第2体	¥ 6,500	9・16・30	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9

「ジュニアフットサル」(担当: エンジョイスポーツクラブ)

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: 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。



※脱げやすい学校上履きは不可

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	9月	10月	11月	12月
J903	ジュニアフットサル 小学1~3年	月	15:30 ~ 16:45	40名	全 11 回	第1体	¥ 7,150	7・14・28	5・12・26	2・9・30	7・14

「わくわくキッズわんぱく隊」(担当: 高橋・千原)

楽しく遊びながら運動します。運動が得意な子はもちろん、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。

※A前半・B後半の同時申込はできません。定員に空きがある場合は2次募集でお申込みできます。

対象年齢 わくわくキッズわんぱく隊A・・・小学1年~3年生の男女(1年生優先)

わくわくキッズわんぱく隊B・・・小学1年~4年生の男女(2年生以上優先)

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	9月	10月	11月	12月
J904	わんぱく隊A 前半 小学1~3年	金	16:15 ~ 17:15	30名	全 7 回	第2体	¥ 3,850	18・25	2・9・16 ・23・30		
J905	わんぱく隊A 後半 小学1~3年	金	16:15 ~ 17:15	30名	全 7 回	第2体	¥ 3,850			6・13・20・27	4・11・18
J906	わんぱく隊B 前半 小学1~4年	金	17:30 ~ 18:30	30名	全 7 回	第2体	¥ 3,850	18・25	2・9・16 ・23・30		
J907	わんぱく隊B 後半 小学1~4年	金	17:30 ~ 18:30	30名	全 7 回	第2体	¥ 3,850			6・13・20・27	4・11・18

「ジュニア空手道」(担当: 我妻)

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: 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。原則、裸足で行い

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	9月	10月	11月	12月
J908	空手道A 前半 小学生~中学生	土	8:00 ~ 8:50	22名	全 7 回	第3体	¥ 3,850	7・24			
J909	空手道B 後半 小学生~中学生	土	8:00 ~ 8:50	22名	全 7 回	第3体	¥ 3,850		31	7・14・21・28	11・12

※A前半・B後半の同時申込はできません。お申込みできません。

申し訳ございません。
中止となりました。



「ジュニアヒップホップ」(担当: nao)

ダンスを通じて基礎体力・リズム感を養います。

※A前半・B後半の同時申込はできません。

定員に空きがある場合は2次募集でお申込みできます。

対象年齢 <ヒップホップ1> 初心者対象(おおむね小学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	9月	10月	11月	12月
DJ901	ヒップホップ1 A 前半 初心者(小1~3年)	火	17:00 ~ 17:50	18名	全 7 回	第3体	¥ 4,550	8・15・29	6・13・20・27		
DJ902	ヒップホップ1 B 後半 初心者(小1~3年)	火	17:00 ~ 17:50	18名	全 7 回	第3体	¥ 4,550			10・17・24	1・8・15・22
DJ903	ヒップホップ2 A 前半 初中級(小4~中3)	火	18:00 ~ 18:50	18名	全 7 回	第3体	¥ 4,550	8・15・29	6・13・20・27		
DJ904	ヒップホップ2 B 後半 初中級(小4~中3)	火	18:00 ~ 18:50	18名	全 7 回	第3体	¥ 4,550			10・17・24	1・8・15・22

コロナ対策として室内定員が定められているため
レッスンの見学・発表会などの保護者観覧はできません

「ジュニアバドミントン」(担当: 知念、他)

楽しみながらバドミントンの基本技術を習得します。

※ジュニアバドミントンの各教室は同時申し込みできません。

対象年齢: 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



※脱げやすい学校上履きは不可

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	9月	10月	11月	12月
BJ901	木曜Jrバドミントン 小3年~中学3年生	木	17:05 ~ 18:50	24名	全 12 回	第2体	¥12,000	24	1・8・15 ・22・29	5・12・19・26	3・10
BJ902	土曜Jrバドミントン 小3年~中学3年生	土	9:00 ~ 10:45	24名	全 12 回	第2体	¥12,000	26	3・10・17 ・24・31	7・14・21・28	5・12

◇テニス教室◇

♪♪こどもテニス♪♪

ホームページに日程一覧表を掲載しております。残り回数や予備日の消化、返金の有無などの情報をご確認ください。

「キッズテニス（小学1～3年生）」

楽しみながらテニスの基本技術を習得します。

※キッズテニスの各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。

対象年齢：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

《火曜日コース(上野・真柄)》

教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	開催日	予備日
TK901	火キッズテニス 小学1～3年	火	15:00 ～ 15:50	14名	全 8 回	¥ 10,400	10/6.13.20.27 11/10.17.24 12/1	12/8.15.22

《水曜日コース(木村・上野)》

教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	開催日	予備日
TK902	水キッズテニス 小学1～3年	水	15:00 ～ 15:50	14名	全 8 回	¥ 10,400	10/7.14.21.28 11/4.11.18.25	12/2.9.16

《土曜日コース(長谷川・大林)》

教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	開催日	予備日
TK903	土キッズテニス 小学1～3年	土	9:00 ～ 9:50	14名	全 8 回	¥ 10,400	10/3.10.17.24.31 11/7.14.21	11/28 12/5.12.19

「ジュニアテニス（小学4～6年生）」

テニスの基本・応用技術を習得し、体力向上を図ります。ラケットを持ったことのない方でも大歓迎！

※ジュニアテニスの各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。

対象年齢：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

《火曜日コース(上野・真柄)》

教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	開催日	予備日
TJ901	火ジュニアテニス 小学4～6年	火	16:00 ～ 16:50	14名	全 8 回	¥ 10,400	10/6.13.20.27 11/10.17.24 12/1	12/8.15.22

《水曜日コース(木村・上野)》

教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	開催日	予備日
TJ902	水ジュニアテニス 小学4～6年	水	16:00 ～ 16:50	14名	全 8 回	¥ 10,400	10/7.14.21.28 11/4.11.18.25	12/2.9.16

《土曜日コース(長谷川・大林)》

教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	開催日	予備日
TJ903	土ジュニアテニス 小学4～6年	土	10:00 ～ 10:50	14名	全 8 回	¥ 10,400	10/3.10.17.24.31 11/7.14.21	11/28 12/5.12.19

「土ジュニアテニス上級（小学4～中学3年生）」

テニスの経験者対象。体力・技術向上のため、たくさんボールを打つクラスです。

対象年齢：小学4年～中学3年生男女(テニス経験者)

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

《土曜日コース(長谷川・大林)》

教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	開催日	予備日
TJ904	土ジュニアテニス 上級 小学4～中3年	土	7:40 ～ 8:50	12名	全 8 回	¥ 10,400	10/3.10.17.24.31 11/7.14.21	11/28 12/5.12.19



◇おとな運動教室◇

「太極拳」～太極拳と体の痛みを予防する練功法～（担当：五十嵐、他）

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！

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。

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	9月	10月	11月	12月
H901	太極拳 16歳以上男女	火	13:15 ~ 14:45	60名	全 12 回	第1体	¥ 6,600	15・29	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15

「やさしい健康教室」（担当：杉山茜）

ストレッチや簡単な筋力トレーニングで健康作りをしましょう。運動を始めたい方にオススメです！

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、ヨガマット。※コロナ対策のためヨガマットはご持参ください。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	9月	10月	11月	12月
H902	やさしい健康教室 16歳以上男女	月	14:00 ~ 14:50	7名	全 11 回	研修室	¥ 6,050	7・14・28	5・12・26	2・9・30	7・14

「ノルディックウォーキング」（担当：平田・洞口）

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。雨天は館内で学習します。

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）

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。お持ちの方はポール。

雨天時には室内シューズをお持ちください

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	9月	10月	11月	12月
E901	ノルディック 16歳以上男女	木	11:40 ~ 13:00	20名	全 10 回	屋外	¥ 8,000	/	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10

「ヨガ（月曜ヨガ・土曜ヨガ各種）」

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。

定員を大幅に抑えているため、土曜ヨガは前半と後半に分けて多くの方が参加できるようにしました。

日程をご確認のうえ、前半・後半の指定をしてお申込みください。

※ヨガの各教室（GY901・Y901～Y908）は同時申し込みできません。重複申込は取消します。

持ち物：動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット。※コロナ対策のためヨガマットはご持参ください。窓口販売中。

「ヨガ（月曜ヨガ・土曜ヨガA・B：遠藤）」

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	9月	10月	11月	12月
GY901	月曜ヨガ 16歳以上男女	月	13:00 ~ 13:50	7名	全 11 回	研修室	¥ 6,050	7・14・28	5・12・26	2・9・30	7・14
Y901	土曜ヨガA前半 16歳以上男女	土	9:00 ~ 9:50	22名	全 7 回	第3体	¥ 3,850	12・19・26	3・10・17・24	/	/
Y902	土曜ヨガA後半 16歳以上男女	土	9:00 ~ 9:50	22名	全 7 回	第3体	¥ 3,850	/	31	7・14・21・28	5・12
Y903	土曜ヨガB前半 16歳以上男女	土	10:00 ~ 10:50	22名	全 7 回	第3体	¥ 3,850	12・19・26	3・10・17・24	/	/
Y904	土曜ヨガB後半 16歳以上男女	土	10:00 ~ 10:50	22名	全 7 回	第3体	¥ 3,850	/	31	7・14・21・28	5・12

「ヨガ（土曜ヨガC・D：松沢）」

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	9月	10月	11月	12月
Y905	土曜ヨガC 前半 16歳以上男女	土	9:00 ~ 9:50	7名	全 7 回	研修室	¥ 3,850	12・19・26	3・10・17・24	/	/
Y906	土曜ヨガC 後半 16歳以上男女	土	9:00 ~ 9:50	7名	全 7 回	研修室	¥ 3,850	/	31	7・14・21・28	5・12
Y907	土曜ヨガD 前半 16歳以上男女	土	10:00 ~ 10:50	7名	全 7 回	研修室	¥ 3,850	12・19・26	3・10・17・24	/	/
Y908	土曜ヨガD 後半 16歳以上男女	土	10:00 ~ 10:50	7名	全 7 回	研修室	¥ 3,850	/	31	7・14・21・28	5・12

※4月から開講予定だった早朝土曜ヨガは都合により休止します。
（再開は未定です）

◇女性限定教室◇

A・Bクラスのある教室は同時申込できません。

👉「骨盤調整ヨガA・B」(担当:鈴木)

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。
持ち物:動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル。ヨガマット※コロナ対策のため持参を推奨します。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	9月	10月	11月	12月
L901	骨盤調整ヨガA 前半 16歳以上女性	火	9:00 ~ 9:50	22名	全 7 回	第3体	¥ 3,850	8・15・29	6・13・20・27		
L902	骨盤調整ヨガB 後半 16歳以上女性	火	9:00 ~ 9:50	22名	全 7 回	第3体	¥ 3,850			10・17・24	1・8・15・22

「女性健康」(担当:水須・杉山茜)

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。ヨガマットまたはバスタオル※コロナ対策のため持参を推奨します。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	9月	10月	11月	12月
L903	女性健康A 前半 16歳以上女性	水	11:15 ~ 12:30	55名	全 7 回	第1体	¥ 3,500	9・16・30	7・14・21・28		
L904	女性健康B 後半 16歳以上女性	水	11:15 ~ 12:30	55名	全 7 回	第1体	¥ 3,500			4・11・18・25	2・9・23

👉「リフレッシュセルフマッサージA・B」(担当:清水)

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

ヨガマット※コロナ対策のため持参を推奨します。窓口販売もあります。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	9月	10月	11月	12月
L905	リフレッシュセルフA 16歳以上女性	木	9:00 ~ 9:50	7名	全 11 回	研修室	¥ 7,150		8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17
L906	リフレッシュセルフB 16歳以上女性	木	10:00 ~ 10:50	7名	全 11 回	研修室	¥ 7,150		8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17

◇健康教室◇

「転倒骨折予防」(担当:杉山茜・西田)

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	9月	10月	11月	12月
S901	転倒骨折予防 65歳以上男女	火	11:45 ~ 12:45	35名	全 12 回	第2体	¥ 5,400	15・29	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15

「頭と体の体操(認知症予防)」(担当:水須・藤原)

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。ヨガマットまたはバスタオル※コロナ対策のため持参を推奨します。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	9月	10月	11月	12月
S902	頭と体の体操 40歳以上男女	水	9:15 ~ 10:30	35名	全 12 回	第2体	¥ 5,400	16・30	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9

「マイペース健康」(担当:杉山美和子・大森)

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。ヨガマットまたはバスタオル※コロナ対策のため持参を推奨します。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	9月	10月	11月	12月
S903	マイペース健康 60歳以上男女	金	13:15 ~ 14:30	55名	全 12 回	第1体	¥ 5,400	18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11

「チャレンジ健康」(担当:小林・西田・金澤)

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。ヨガマットまたはバスタオル※コロナ対策のため持参を推奨します。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	9月	10月	11月	12月
S904	チャレンジ健康 40歳以上男女	金	15:00 ~ 16:30	55名	全 12 回	第1体	¥ 5,400	18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11

10/2
休講

「ラテンダンス」(担当: 義澤)

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	9月	10月	11月	12月
D901	ラテンダンス 16歳以上男女	火	20:00 ~ 20:50	20名	全 10 回	第3体	¥ 5,500		6・13・20・27	10・17・24	1・8・15

「フラダンスA・B」(担当: 酒井・武藤)

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。

通常より人数を抑え、少数集中タイプの教室をめざします。A・Bの同時申込はできません。

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	9月	10月	11月	12月
D902	フラダンスA 16歳以上女性	水	13:00 ~ 13:50	20名	全 13 回	第3体	¥ 7,150	9・16・30	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9
D903	フラダンスB 16歳以上女性	水	14:00 ~ 14:50	20名	全 13 回	第3体	¥ 7,150	9・16・30	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9

「社交ダンス(初級・初心者)」 「レベルアップ社交ダンス」(担当: 大野)

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。

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。(コロナ対策として定員を制限し、時間を短縮しています)

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。(窓口にて販売中)

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	9月	10月	11月	12月
D904	初級・初心者クラス 16歳以上男女	金	13:00 ~ 13:50	20名	全 13 回	第3体	¥ 7,800	18・25	2・9・16・ 23・30	6・13・20・27	4・11
D905	レベルアップ 16歳以上男女	金	14:00 ~ 14:50	20名	全 13 回	第3体	¥ 7,800	18・25	2・9・16・ 23・30	6・13・20・27	4・11

「夜のバドミントン」(担当: 知念、他) 「バドミントン」(担当: 村富、他)

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。

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	9月	10月	11月	12月
B901	夜のバドミントン 16歳以上男女	木	19:05 ~ 20:50	24名	全 12 回	第2体	¥12,000	24	1・8・15・ 22・29	5・12・19・26	3・10
B902	バドミントン 16歳以上男女	火	9:00 ~ 10:45	48名	全 12 回	第1体	¥12,000	15・29	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15

「夜の卓球」(担当: 遠藤、他) 「卓球A・B」(担当: 横山、他)

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。

コロナ対策として、卓球(木)は定員を制限して前半と後半にクラスを分割します。

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、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	9月	10月	11月	12月
P901	夜の卓球 16歳以上男女	月	19:05 ~ 20:50	30名	全 11 回	第1体	¥ 8,250	7・14・28	5・12・26	2・9・30	7・14
P902	卓球A(前半) 16歳以上男女	木	9:05 ~ 10:50	60名	全 7 回	第1体	¥ 5,250	17・24	1・8・15・ 22・29		
P903	卓球B(後半) 16歳以上男女	木	9:05 ~ 10:50	60名	全 7 回	第1体	¥ 5,250			5・12・19・26	3・10・17

「絵手紙」(担当: 小澤)

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、手拭き用タオル、エプロン、新聞紙、ティッシュ、雑巾、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	9月	10月	11月	12月
CA901	絵手紙 16歳以上男女	木	13:15 ~ 14:45	10名	全 6 回	研修室	¥ 6,300		8・22	5・12・26	10

「ハワイアンキルト」(担当: 西村)

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、布切りばさみ、糸切りばさみ、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。

※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	9月	10月	11月	12月
CA902	ハワイアンキルト 16歳以上男女	木	13:15 ~ 14:45	15名	全 4 回	研修室	¥ 6,200		15・29	19	3

♪♪おとなテニス♪♪

🎾 テニス教室のレベル目安 🎾

初級クラスはAまたはB ⇒ 火曜テニスA・B、水曜テニスA、木曜テニスA

初中級・中上級クラスはC ⇒ 水曜テニスC初中級、木曜テニスC中上級

※A・BクラスとCクラスは同時申込ができます。

「テニス初級クラス : 火曜テニスA・B、水曜テニスA、木曜テニスA」

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！

※テニスA・Bの各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。

※火曜テニスAと火曜テニスBは託児付きの教室がございます。託児付きをご希望の方は、

火曜テニスA託児付き(TB901)または火曜テニスB託児付き(TB902)にお申込みください。

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。)

「テニス初中級クラス・中上級クラス : 水曜テニスC初中級・木曜テニスC中上級」

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。

※テニスCの各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。)

《火曜日:初級クラスA(木村・大林)・初級クラスB(荘山・木村)》

教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	開催日	予備日
T901	火曜テニスA 16歳以上男女	火	9:30 ~ 11:00	18名	全 8 回	¥ 12,000	10/6.13.20.27 11/10.17.24 12/1	12/8.15.22
TB901	☆火曜テニスA (託児付)	火	9:30 ~ 11:00	2名	全 8 回	¥ 16,800		
T902	火曜テニスB 16歳以上男女	火	11:15 ~ 12:45	18名	全 8 回	¥ 12,000		
TB902	☆火曜テニスB (託児付)	火	11:15 ~ 12:45	2名	全 8 回	¥ 16,800		

《水曜日:初級クラスA(荘山・木村・真柄)・初中級クラスC(荘山・木村)》

教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	開催日	予備日
T903	水曜テニスA 16歳以上男女	水	9:30 ~ 11:00	30名	全 8 回	¥ 12,000	10/7.14.21.28 11/4.11.18.25	12/2.9.16
T904	水テニスC初中級 16歳以上男女	水	11:15 ~ 12:45	20名	全 8 回	¥ 13,600		

《木曜日:初級クラスA(荘山・加藤・戒田)・中上級クラスC(加藤・戒田)》

教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	開催日	予備日
T905	木曜テニスA 16歳以上男女	木	9:30 ~ 11:00	30名	全 8 回	¥ 12,000	10/1.8.15.22.29 11/5.12.19	11/26 12/3.10.17
T906	木テニスC中上級 16歳以上男女	木	11:15 ~ 12:45	20名	全 8 回	¥ 13,600		

・屋外のクレーコートです。教室当日に晴天でも、全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。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。予備日を含め、規定回数を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。