

2022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。
8/1(月)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
8/18(木)
必着!!

お申し込み方法

応募締め切り 8/18(木) 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。

② **結果の通知 ※8/30(火)までに完了予定。**
インターネット: メールの結果通知は8/27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(8/26投函予定)通知します。
※8/31(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。

③ **当選者のお支払い手続き** 期間 8/27(土)~9/7(水) 時間 10:00~19:00まで
・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。

9/1(木) 14:00~ お電話または窓口にて先着受付開始
2次募集について 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

横濱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。

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何をみ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
TEL045-544-2636 FAX045-544-1859

港北スポーツセンター 検索

◇親子教室◇

👉「ママとベビーのリラックスクラス」(担当:遠藤)

ママとベビーと一緒に参加できるプログラムです。
リラクゼーション効果のあるアロマで気持ちを整え、ベビーと一緒にマッサージや骨盤ストレッチなどでリフレッシュ!
無理なく適度に身体をほぐし、育児疲れを癒します。
レッスンの後は、広いロビーでゆっくりママ同士の交流もできます。
対象年齢:教室開始時点で生後11か月まで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(赤ちゃん用)、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	10月	11月	12月
PC901	ママとベビー 生後11か月まで	水	9:40 ~ 10:30	10組	全 6 回	研修室	¥ 4,800	5・19	2・16・30	7

👉「親子体操ひよこ」(担当:西田・杉山)

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:2019年4月2日~2020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(親子とも)。

室内シューズ
バレエシューズや上履きOK
サンダル等はNG

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	10月	11月	12月
PC902	ひよこA 2歳児	火	9:20 ~ 10:10	38組	全 10 回	第2体	¥ 5,500	11・18・25	1・8・15・22・29	6・13
PCB901	☆ひよこA(託児付) 2歳児	火	9:20 ~ 10:10	2組	全 10 回	第2体	¥11,500	11・18・25	1・8・15・22・29	6・13
PC903	ひよこB 2歳児	火	10:25 ~ 11:15	38組	全 10 回	第2体	¥ 5,500	11・18・25	1・8・15・22・29	6・13
PCB902	☆ひよこB(託児付) 2歳児	火	10:25 ~ 11:15	2組	全 10 回	第2体	¥11,500	11・18・25	1・8・15・22・29	6・13

👉「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:2017年4月2日~2021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。室内シューズ(親子とも)。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	10月	11月	12月
PC904	親子リトミック 1~4歳児	水	13:20 ~ 14:10	45組	全 10 回	第2体	¥ 5,500	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14

◇子ども教室◇

※保護者観覧はできません。

👉「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(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	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	45名	全 10 回	第2体	¥ 5,000	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14
J902	幼児体操ゆり 5歳児のお子様	水	15:45 ~ 16:45	45名	全 10 回	第2体	¥ 5,000	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14

👉「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:小学新1年~新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	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	50名	全 9 回	第1体	¥ 5,850	3・24・31	7・14・28	5・12・26

🏠 「わくわくキッズわんぱく隊」(担当:高橋、他)

とび箱・マット・鉄棒など色々な用具を用いて、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。
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～6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	10月	11月	12月
J904	わんぱく隊A 小学1～3年	金	16:15 ～ 17:15	50名	全 12 回	第2体	¥ 6,600	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23
J905	わんぱく隊B 小学1～6年	金	17:30 ～ 18:30	50名	全 12 回	第2体	¥ 6,600	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23

🥋 「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、裸足で行います。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	10月	11月	12月
J906	ジュニア空手道 小学生	土	8:00 ～ 8:50	17名	全 10 回	研修室	¥ 5,500	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10

🎵 「フレクラス・ヒップホップ」(担当:nao)

大人気ヒップホップ教室に初めて参加、継続1年未満の1・2年生、未就学の年長さんを対象にしたクラス。
早くからリズム感を養い、表現する楽しさを身に着けます。
対象年齢:5歳児(年長)～小学2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。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	10月	11月	12月
DJ903	プレ・ヒップホップ1 年長～小2	火	15:00 ～ 15:50	15名	全 12 回	研修室	¥ 7,800	4・11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20
DJ904	プレ・ヒップホップ2 年長～小2	火	16:00 ～ 16:50	15名	全 12 回	研修室	¥ 7,800	4・11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20

🎵 「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。
対象年齢<ヒップホップ1>初心者対象(小学1年～3年生の男女)※継続優先
<ヒップホップ2>初級～中級(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	10月	11月	12月
DJ901	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 12 回	第3体	¥ 7,800	4・11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20
DJ902	ジュニアヒップホップ2 初中級(小4～中3)	火	18:00 ～ 18:50	30名	全 12 回	第3体	¥ 7,800	4・11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20

🏸 「ジュニアバドミントン」(担当:吉野、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

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	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	33名	全 10 回	第2体	¥10,000	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15
BJ902	土曜Jrバドミントン 小3年～中学3年生	土	9:05 ～ 10:50	33名	全 10 回	第2体	¥10,000	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10

◇テニス教室◇

♪♪こどもテニス♪♪

【お知らせ】 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(数に限りあり。)

《火曜日コース(上野・辻村)》

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
TK901	火キッズテニス 小学1～3年	火	15:00 ～ 15:50	16名	全 10 回	¥ 13,000	10/4.11.18.25 11/1.8.15.22.29 12/6	12/13.20

《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	16名	全 8 回	¥ 10,400	10/5.12.19.26 11/2.9.16.30	12/7.14.21

《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	16名	全 10 回	¥ 13,000	10/1.8.15.22.29 11/5.12.19.26 12/3	12/10.17

「火・水ジュニアテニス(小学4～6年生)」 「土ジュニアテニス(小学4～中学3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。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!
※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(土曜日は中学生OK)
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。)

《火曜日コース(上野・辻村)》

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
TJ901	火ジュニアテニス 小学4～6年	火	16:00 ～ 16:50	16名	全 10 回	¥ 13,000	10/4.11.18.25 11/1.8.15.22.29 12/6	12/13.20

《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	16名	全 8 回	¥ 10,400	10/5.12.19.26 11/2.9.16.30	12/7.14.21

《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～中学3年	土	10:00 ～ 10:50	16名	全 10 回	¥ 13,000	10/1.8.15.22.29 11/5.12.19.26 12/3	12/10.17



※脱げやすい学校上履きは不可

◇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	10月	11月	12月
H901	太極拳 16歳以上男女	火	13:15 ～ 14:45	80名	全 10 回	第1体	¥ 5,500	11・18・25	1・8・15・22・29	6・13

「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。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	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	30名	全 9 回	第3体	¥ 4,950	3・24・31	7・14・28	5・12・26

「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)

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)、リュックまたはウェストポーチ。お持ちの方はポール。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	10月	11月	12月
E901	ノルディック 16歳以上男女	木	11:30 ～ 12:50	16名	全 10 回	屋外 研修室	¥ 8,000	13・20・27	10・17・24	1・8・15・22

🌀「ヨガ（月曜ヨガ・早朝土曜ヨガ・土曜ヨガA・B・C）」

※ヨガの各教室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。(ヨガマット貸出あります)

※コロナ感染予防のため、マイマット持参を推奨します

【遠藤クラス 月曜ヨガ・早朝土曜ヨガ・土曜ヨガA・B】

ヨガの基本動作に、骨格のズレを矯正するコンディショニングも取り入れて身体の不調を取り除きます。

続けることで体の調子が良くなったと好評です。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	10月	11月	12月
GY901	月曜ヨガ 16歳以上男女	月	13:00 ～ 13:50	30名	全 9 回	第3体	¥ 4,950	3・24・31	7・14・28	5・12・26
SY901	早朝土曜ヨガ 16歳以上男女	土	8:00 ～ 8:50	35名	全 10 回	第3体	¥ 5,500	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10
Y901	土曜ヨガA 16歳以上男女	土	9:00 ～ 9:50	35名	全 10 回	第3体	¥ 5,500	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10
Y902	土曜ヨガB 16歳以上男女	土	10:00 ～ 10:50	35名	全 10 回	第3体	¥ 5,500	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10

【松沢クラス 土曜ヨガC】

少人数クラスで、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。

先生とのコミュニケーションが取りやすくアットホームなレッスンです。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	10月	11月	12月
Y903	土曜ヨガC 16歳以上男女	土	10:00 ～ 10:50	14名	全 10 回	研修室	¥ 5,500	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10

🌀「ナイトヨガ」（担当：鈴木）

当日教室から定期教室になって新登場。

1日の疲れを癒し、すっきりした朝を迎えるためのナイトヨガ。照明を落として、深いリラクセス空間を演出します。

※ナイトヨガと上記各ヨガ教室との同時申込OK！

持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、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	10月	11月	12月
NY901	ナイトヨガ 16歳以上男女	木	20:00 ～ 20:50	30名	全 10 回	第3体	¥ 5,500	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15

◇女性限定教室◇

※コロナ感染予防のためヨガマット持参を推奨します※

🌀「骨盤調整ヨガ」（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。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	10月	11月	12月
L901	骨盤調整ヨガ 16歳以上女性	火	9:00 ～ 9:50	40名	全 12 回	第3体	¥ 6,600	4・11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20

「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。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	10月	11月	12月
L902	女性健康 16歳以上女性	水	11:15 ～ 12:30	75名	全 10 回	第1体	¥ 5,000	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14

🌀「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。

A・Bクラスの同時申し込みはできません。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、お持ちの方はヨガマット、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	10月	11月	12月
L903	リフレッシュセルフA 16歳以上女性	木	9:00 ～ 9:50	14名	全 11 回	研修室	¥ 7,150	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22
L904	リフレッシュセルフB 16歳以上女性	木	10:00 ～ 10:50	14名	全 11 回	研修室	¥ 7,150	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22

◇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	10月	11月	12月
S901	転倒骨折予防 65歳以上男女	火	11:45 ～ 12:45	60名	全 12 回	第2体	¥ 5,400	4・11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20

「頭と体の体操（認知症予防）」（担当：水須・田村）

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

※コロナ感染予防のためマット持参を推奨します

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。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	10月	11月	12月
S902	頭と体の体操 40歳以上男女	水	9:15 ～ 10:30	45名	全 10 回	第2体	¥ 4,500	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14

「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

※コロナ感染予防のためマット持参を推奨します

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。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	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	70名	全 12 回	第1体	¥ 5,400	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23

「チャレンジ健康」（担当：小林・西田）

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

※コロナ感染予防のためマット持参を推奨します

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。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	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	60名	全 12 回	第1体	¥ 5,400	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23

◇おとなダンス教室◇

🎵「フラダンス入門」「みんなでフラダンス」(担当:酒井)

【フラダンス入門】フラダンスが初めての方、基本をじっくり学びたい方へ。

少人数で30分間、フラダンス用語・基本のステップから一つ一つ丁寧に指導。(休憩10分有)

その後、「みんなでフラダンス」教室へ合流して踊りのレッスンをします。

「みんなでフラダンス」教室で習う踊りの予習・復習を兼ねた内容ですので、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。

【みんなでフラダンス】基本のステップ等を習得した継続参加者はこちら。

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。

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	10月	11月	12月
D901	フラダンス入門 16歳以上女性	水	13:00 ~ 14:40	15名	全 10 回	第3体	¥ 7,000	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14
D902	みんなでフラ 16歳以上女性	水	13:40 ~ 14:40	25名	全 10 回	第3体	¥ 5,500	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14

「社交ダンス」(担当:大野)

基本的なステップを中心とした社交ダンスを楽しく習得します。

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	10月	11月	12月
D903	社交ダンス 16歳以上男女	金	12:00 ~ 12:50	30名	全 10 回	第3体	¥ 6,000	14・21・28	4・11・18・25	2・9・16

※バドミントン・卓球は、レベル別の班を作るため、名札の着用にご協力ください。

◇おとな球技教室◇

「夜のバドミントン」「バドミントン」(担当:村富・末廣、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	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	33名	全 10 回	第2体	¥10,000	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15
B902	バドミントン 16歳以上男女	火	9:05 ~ 10:50	60名	全 10 回	第1体	¥10,000	11・18・25	1・8・15・22・29	6・13

「夜の卓球」(担当:堀内、他)「卓球」(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。

※夜の卓球と卓球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。

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	10月	11月	12月
P901	夜の卓球 16歳以上男女	月	19:05 ~ 20:50	42名	全 9 回	第1体	¥ 6,750	3・24・31	7・14・28	5・12・26
P902	卓球 16歳以上男女	木	9:05 ~ 10:50	84名	全 10 回	第1体	¥ 7,500	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15

◇カルチャー教室◇

「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	10月	11月	12月
CA901	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	¥ 6,200	13・27	17	1

♪♪おとなテニス♪♪

「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出来ます。

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。)

「テニス初中級・中級ゲームクラス : 水曜・土曜テニスC初中級・木曜テニスC中級ゲームクラス」

初中級(水曜・土曜)・・・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!

中級ゲームクラス(木曜)・・・実践練習及びゲームを中心に行います。経験者向けのクラスです。

※テニスCの各教室は同時申込できません。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。

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(木村・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
T901	火曜テニスA 16歳以上男女	火	9:30 ~ 11:00	24名	全 10 回	¥ 15,000	10/4.11.18.25 11/1.8.15.22.29 12/6	12/13.20
TB901	☆火曜テニスA (託児付)	火	9:30 ~ 11:00	2名	全 10 回	¥ 21,000		
T902	火曜テニスB 16歳以上男女	火	11:15 ~ 12:45	24名	全 10 回	¥ 15,000		
TB902	☆火曜テニスB (託児付)	火	11:15 ~ 12:45	2名	全 10 回	¥ 21,000		

《水曜日:初級クラスA(長谷川・荘山・木村)・初中級クラスC(長谷川・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	39名	全 8 回	¥ 12,000	10/5.12.19.26 11/2.9.16.30	12/7.14.21
T904	水テニスC初中級 16歳以上男女	水	11:15 ~ 12:45	22名	全 8 回	¥ 12,800		

《木曜日:初級クラスA(荘山・加藤・戒田)・中級ゲームクラス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	39名	全 8 回	¥ 12,000	10/6.13.20.27 11/10.17.24 12/1	12/8.15.22
T906	木テニスC中上級 16歳以上男女	木	11:15 ~ 12:45	30名	全 8 回	¥ 13,600		

《土曜日:初中級クラスC(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
T907	土曜テニスC 16歳以上男女	土	7:30 ~ 8:50	24名	全 10 回	¥ 16,000	10/1.8.15.22.29 11/5.12.19.26 12/3	12/10.17

・屋外のオムニコートです。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。

