～価格改定のお知らせ～

いつも港北スポーツセンターをご利用いただきありがとうございます。
一部教室については、消耗品（ボールなど）の価格上昇の影響により参加費を値上げせざるを得ない状況となっております。大変心苦しいのですが、昨今の情勢を踏まえ何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。
4月からの教室は、お子様の学年も4月時点での新学年にてお申込みください。（申込時の学年ではありません）

ベビー・親子・こども教室へのお申込みは
お子様の名前・性別・年齢にてアカウント登録をお願いします！

☆　各教室の対象年齢であるかチェックしますので、保護者様名義でお申込みになりますと申込多数の場合、抽選から外れてしまう可能性があります。

☆　特にネット申込の方は、保護者様のアカウントIDでお申込みになるケースが多く見受けられます。ネット申込の際には、ご家族それぞれのアカウントIDを作成いただくようお願いいたします。
（ネット申込の際、お子様の名前でお申込みされたものでも、保護者様名義のカードで決済できます）

※ベビー・親子教室のお申込みは、お子様名義のお申込み1件で保護者様との1組2名のお申込みとなります。

※2023年4月2日時点での年齢です。

年齢※	対象生年月日	学年	参加できる教室
0歳児	2022年4月2日～2023年4月1日		ベビー教室（月齢注意）
1歳児	2021年4月2日～2022年4月1日		ひよこ体操
2歳児	2020年4月2日～2021年4月1日		ひよこ・つばめ体操
3歳児	2019年4月2日～2020年4月1日	新年少	つばめ・すみれ体操
4歳児	2018年4月2日～2019年4月1日	新年中	ばら体操
5歳児	2017年4月2日～2018年4月1日	新年長	ゆり体操・プレヒップホップ
	2016年4月2日～2017年4月1日	新1年生	バドミントンを除くこども教室
	2015年4月2日～2016年4月1日	新２年生	バドミントンを除くこども教室
	2014年4月2日～2015年4月1日	新３年生	こども教室
	2013年4月2日～2014年4月1日	新４年生	Jrフットサルを除くこども教室
	2012年4月2日～2013年4月1日	新５年生	Jrフットサルを除くこども教室
	2011年4月2日～2012年4月1日	新６年生	Jrフットサルを除くこども教室

〈お願い〉
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。

〇養生テープにマジックで
名前を書く方法でもOK

託児ご案内（☆マークの教室が対象です）

PCB401「親子体操ひよこA託児付」￥11,500（受講料¥5,500＋託児料¥6,000）
PCB402「親子体操ひよこB託児付」￥11,500（受講料¥5,500＋託児料¥6,000）
TB401「火曜テニスA託児付」￥22,000（受講料¥16,000＋託児料¥6,000）
TB402「火曜テニスB託児付」￥22,000（受講料¥16,000＋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。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、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。

2023年度　港北スポーツセンター
春の定期教室ご案内

定期教室は事前応募が必要となります。
２/１（水）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
2/19(日)
必着!!

お申込み方法

①

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。

- 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下さい。

②

応募多数の場合抽選。結果の通知は2/28（火）までに完了予定。

インターネット	メールの結果通知は2/25頃を予定。ログイン後、マイページでも結果を確認いただけます。 ※ネット申込みの当選者は、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（2/25投函予定）通知します。

※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。

③

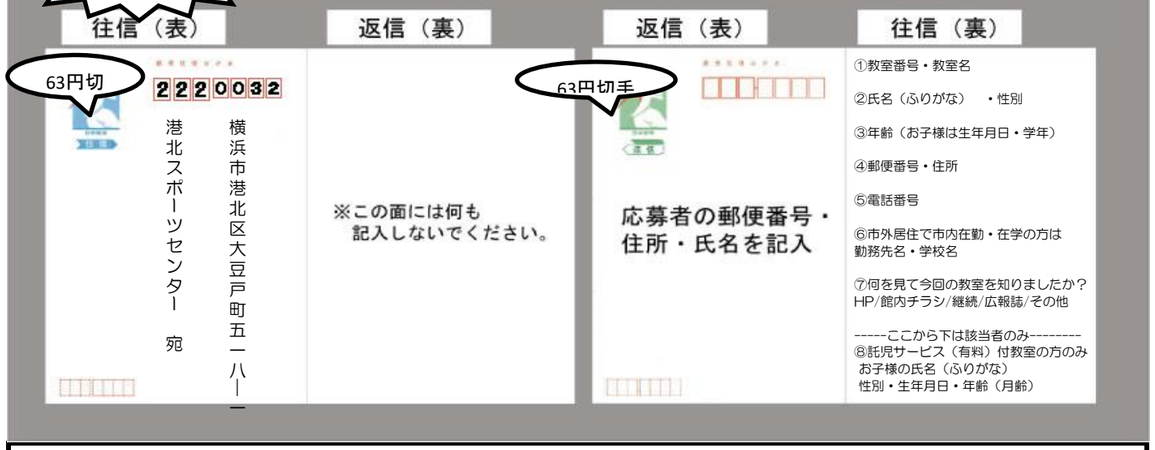
お支払い手続き　期間　結果通知到着後～3/10（水）まで
窓口対応　10：00～19：00

- ネット申込みの方：マイページ上でクレジットカード決済または窓口支払（現金・交通系IC）
- はがき申込みの方：窓口支払（現金・交通系IC；PASMO/Suica）
- 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頂きますので予めご了承ください。

２次募集について　3/1（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



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

♪♪おとなテニス♪♪

料金改定

「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（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
T401	火曜テニスA 16歳以上男女	火	9:30　～　11:00	24名	全　10　回	¥　16,000	4/4.11.18.25 5/9.16.23.30 6/6.13	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	¥　22,000		
T402	火曜テニスB 16歳以上男女	火	11:15　～　12:45	24名	全　10　回	¥　16,000		
TB402	☆火曜テニスB （託児付）	火	11:15　～　12:45	2名	全　10　回	¥　22,000		

≪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
T403	水曜テニスA 16歳以上男女	水	9:30　～　11:00	39名	全　10　回	¥　16,000	4/5.12.19.26 5/10.17.24.31 6/7.14	6/21.28 7/5.12.19.26
T404	水テニスC初中級 16歳以上男女	水	11:15　～　12:45	22名	全　10　回	¥　17,000		

≪木曜日：初級クラスA（荘山・加藤・戒田）・中級ゲームクラスC（荘山・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
T405	木曜テニスA 16歳以上男女	木	9:30　～　11:00	39名	全　10　回	¥　16,000	4/6.13.20.27 5/11.18.25 6/1.8.15	6/22.29 7/6.13.20.27
T406	木テニスC中上級 16歳以上男女	木	11:15　～　12:45	30名	全　10　回	¥　18,000		

≪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
T407	土曜テニスC 16歳以上男女	土	7:30　～　8:50	24名	全　10　回	¥　17,000	4/1.8.15.22 5/13.20.27 6/3.10.17	6/24 7/1.8.15.22.29

・屋外のオムニコートです。晴天でも、直前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。

◇親子教室◇

NEW!!

子育て支援どろっぷでも
活躍中の先生です！

「ベビーとヨガ」（担当：元田）

ママとベビーで一緒に参加できるプログラムです。
ベビーと一緒の空間で、ヨガをしてみませんか？気分も身体もリフレッシュ！
無理なく適度に身体をほぐし、育児疲れを癒します。
対象月齢：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	4月	5月	6月
PC401	ベビーとヨガ 生後11か月まで	水	9:40 ～ 10:30	10組	全 6 回	研修室	￥4,800	5・19	17・31	7・21

1・3歳児の参加OK

「親子体操ひよこ/つばめ」（担当：西田）

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。
パパさんママさんも体を動かしてリフレッシュ!運動不足解消にも。
4月2日の時点で満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。
（4月2日以降に1歳を迎えるお子さんの参加は翌年度になります）

ひよこクラス・・・1歳児～2歳児を対象。（対象年齢：2020年4月2日～2022年4月1日生まれ）
4月に入ってすぐに2歳のお誕生日を迎える1歳児さんも参加できるようになりました！

つばめクラス・・・2歳児～3歳児を対象。（対象年齢：2019年4月2日～2021年4月1日生まれ）
「幼児体操すみれ」クラスに一人で参加するのが不安なお子さんは、親子体操つばめがおススメ。

※乳児を含む、教室参加者以外の入室は出来ません。
※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。

はだしで運動します
（冬場のみシューズ着用）

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。

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	ひよこ 1・2歳児	火	9:20 ～ 10:10	38組	全 10 回	第2体	￥5,500	11・18・25	9・16・23・30	6・13・20
PCB401	☆ひよこ(託児付) 1・2歳児	火	9:20 ～ 10:10	2組	全 10 回	第2体	¥11,500	11・18・25	9・16・23・30	6・13・20
PC403	つばめ 2・3歳児	火	10:25 ～ 11:15	38組	全 10 回	第2体	￥5,500	11・18・25	9・16・23・30	6・13・20
PCB402	☆つばめ(託児付) 2・3歳児	火	10:25 ～ 11:15	2組	全 10 回	第2体	¥11,500	11・18・25	9・16・23・30	6・13・20

3歳児クラス、新設！
はだしで運動します。
（冬場のみシューズ着用）

◇子ども教室◇

「幼児体操」（担当：皆川、他）

すみれ：　3歳児（新年少）対象。楽しく元気よく、走る・ジャンプなどの全身運動から始めます。
ばら　：　4歳児（新年中）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（新年長）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。

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	幼児体操すみれ 3歳児のお子様	水	13:30 ～ 14:20	30名	全 10 回	第2体	￥5,000	12・19・26	10・17・24・31	7・14・21
J402	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	12・19・26	10・17・24・31	7・14・21
J403	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	12・19・26	10・17・24・31	7・14・21

「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	4月	5月	6月
J404	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・10・24	8・22・29	5・12・26

「わくわくキッズわんぱく隊」（担当：高橋、他）

対象学年変更に
注意！

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・・・小学新1年～新3年生の男女
　　わくわくキッズわんぱく隊B・・・小学新3年～新6年生の男女（新1年生はAクラスのみ）
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
J405	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	12・19・26	2・9・16・23・30
J406	わんぱく隊B 小学3～6年	金	17:30 ～ 18:30	50名	全 12 回	第2体	￥6,600	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23・30

「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	4月	5月	6月
J407	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	13・20・27	3・10・17・24

「プレクラス・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年前後を対象にしたクラス。（※プレ2は小学生優先）
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（新年長）～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	4月	5月	6月
DJ401	ﾌﾟﾚ・ﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟ1 年長～小2	火	15:00 ～ 15:50	15名	全 12 回	研修室	￥7,800	4・11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27
DJ402	ﾌﾟﾚ・ﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟ2 年長～小2	火	16:00 ～ 16:50	15名	全 12 回	研修室	￥7,800	4・11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27

「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（小学新1年～新3年生の男女）※継続優先
　　＜ヒップホップ2＞初級～中級（小学新4年～中学新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。

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
DJ403	ｼﾞｭﾆｱﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟ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	9・16・23・30	6・13・20・27
DJ404	ｼﾞｭﾆｱﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟ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	9・16・23・30	6・13・20・27

「ジュニアバドミントン」（担当：吉野、他）

料金改定

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木・土教室は同時申し込みできません。
対象年齢：小学新3年～中学新3年生男女
※脱げやすい学校上履きは不可
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3年～中学3年生	木	17:05 ～ 18:50	33名	全 10 回	第2体	￥11,000	13・20・27	11・18・25	1・8・15・22
BJ402	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	￥11,000	8・15・22	13・20・27	3・10・17・24

◇テニス教室◇

♪♪こどもテニス♪♪

料金改定

【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（小学新１～新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：小学新1年～新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）≫

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
TK401	火キッズテニス 小学1～3年	火	15:00 ～ 15:50	16名	全 10 回	￥14,000	4/4.11.18.25 5/9.16.23.30 6/6.13	6/20.27 7/4.11.25

≪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
TK402	水キッズテニス 小学1～3年	水	15:00 ～ 15:50	16名	全 10 回	￥14,000	4/5.12.19.26 5/10.17.24.31 6/7.14	6/21.28 7/5.12.19.26

≪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
TK403	土キッズテニス 小学1～3年	土	9:00 ～ 9:50	16名	全 10 回	￥14,000	4/1.8.15.22 5/13.20.27 6/3.10.17	6/24 7/1.8.15.22.29

「ジュニアテニス（小学新４～新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。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：小学新4年～新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。）

≪火曜日コース（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
TJ401	火ジュニアテニス 小学4～6年	火	16:00 ～ 16:50	16名	全 10 回	￥14,000	4/4.11.18.25 5/9.16.23.30 6/6.13	6/20.27 7/4.11.25

≪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
TJ402	水ジュニアテニス 小学4～6年	水	16:00 ～ 16:50	16名	全 10 回	￥14,000	4/5.12.19.26 5/10.17.24.31 6/7.14	6/21.28 7/5.12.19.26

≪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
TJ403	土ジュニアテニス 小学4～6年	土	10:00 ～ 10:50	16名	全 10 回	￥14,000	4/1.8.15.22 5/13.20.27 6/3.10.17	6/24 7/1.8.15.22.29

◇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	4月	5月	6月
H401	太極拳 16歳以上男女	火	13:15 ～ 14:45	100名	全 10 回	第1体	￥5,500	11・18・25	9・16・23・30	6・13・20

「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、ｼｭｰｽﾞ（屋外用の履き慣れたもの）、ﾘｭｯｸまたはｳｴｽﾄﾎﾟｰﾁ。お持ちの方はポール。

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	ﾉﾙﾃﾞｨｯｸ 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	11・18・25	1・8・15・22

大教室に変更して定員を増やしました！春と夏の教室は大教室での実施を予定しています。
ただし、応募が多くない場合は従来の第3体育室で実施します。

「ヨガ　（月曜ヨガ・早朝土曜ヨガ・土曜ヨガA・B・C）」

ヨガ複数教室
同時申込は不可

※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）

【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	4月	5月	6月
GY401	月曜ヨガ 16歳以上男女	月	13:00 ～ 13:50	35名	全 8 回	第3体	￥4,400	3・24	8・22・29	5・12・26
SY401	早朝土曜ヨガ 16歳以上男女	土	8:00 ～ 8:50	60名	全 10 回	第2体	￥5,500	8・15・22	13・20・27	3・10・17・24
Y401	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	13・20・27	3・10・17・24
Y402	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	13・20・27	3・10・17・24

【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	4月	5月	6月
Y403	土曜ヨガC 16歳以上男女	土	10:00 ～ 10:50	15名	全 10 回	研修室	￥5,500	8・15・22	13・20・27	3・10・17・24

「ナイトヨガ」（担当：鈴木）

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、深いリラック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	4月	5月	6月
NY401	ナイトヨガ 16歳以上男女	木	20:00 ～ 20:50	35名	全 10 回	第3体	￥5,500	13・20・27	11・18・25	1・8・15・22

◇女性限定教室◇

「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	4月	5月	6月
L401	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	9・16・23・30	6・13・20・27

「女性健康」（担当：水須・田村）
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	4月	5月	6月
L402	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	12・19・26	10・17・24・31	7・14・21

「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	4月	5月	6月
L403	リフレッシュセルフA 16歳以上女性	木	9:00 ～ 9:50	15名	全 12 回	研修室	￥7,800	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15・22・29
L404	リフレッシュセルフB 16歳以上女性	木	10:00 ～ 10:50	15名	全 12 回	研修室	￥7,800	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15・22・29

◇健康教室◇

頭と体の体操教室は終了しました。

「やさしい健康教室」（担当：杉山美和子）
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	4月	5月	6月
S401	やさしい健康教室 16歳以上男女	月	14:00 ～ 14:50	35名	全 8 回	第3体	￥4,400	3・24	8・22・29	5・12・26

「転倒骨折予防」（担当：・西田、石田）
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	4月	5月	6月
S402	転倒骨折予防 65歳以上男女	火	11:45 ～ 12:45	60名	全 10 回	第2体	￥4,500	11・18・25	9・16・23・30	6・13・20

「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。

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	70名	全 12 回	第1体	￥5,400	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23・30

「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
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	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	60名	全 12 回	第1体	￥5,400	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23・30

◇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	4月	5月	6月
D401	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	12・19・26	10・17・24・31	7・14・21
D402	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	12・19・26	10・17・24・31	7・14・21

「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	4月	5月	6月
D403	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	12・19・26	2・9・16・23

◇おとな球技教室◇

料金改定

※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。

「夜のバドミントン」　「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	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 10 回	第2体	￥11,000	13・20・27	11・18・25	1・8・15・22
B402	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	￥11,000	11・18・25	9・16・23・30	6・13・20

「夜の卓球」　（担当：遠藤、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。

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 9 回	第1体	￥ 7,650	3・10・24	8・22・29	5・12・26
P402	卓球 16歳以上男女	木	9:05 ～ 10:50	84名	全 10 回	第1体	￥ 8,500	13・20・27	11・18・25	1・8・15・22

◇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	4月	5月	6月
CA401	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	18	8

■定期教室お申し込みにあたっての注意事項■

≪教室へ参加する方のご注意≫

●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。

≪お申込みのご注意≫

●〇〇歳児、〇ヶ月～〇ヶ月等の対象年齢のある教室は生年月日をご記入ください。※学年も入れて下さい。
（ベビー・親子・こども教室へのお申込みは、お子様の氏名・性別・年齢でお申込みください）

●親子教室はお子様のお申込み1件で、保護者様との1組2名のお申込みとなります。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。

●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ー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、施設までお問い合せください。

●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。

≪キャンセル辞退等についてのご注意≫

●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の場合は料金が発生いたします。

●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**。

●当選された教室からの移動や変更は原則できません。

≪ご参加される際のご注意≫

●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。

●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。

●託児付き教室の欠席の際は事前にご連絡ください。それ以外の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。

●テニス教室開催の有無は当日、インターネットをご覧ください。（開始1時間前に決定いたします。）なお、開始から1/2時間が経過した場合での天候等による教室の中止は、教室成立とさせていただきます。予備日も含め、規定回数を実施できなかった場合は、返金させていただきます。

！！キャンセル規定の重要なお知らせ！！

入金後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
※本人の自己都合による返金は認められません。（通う意欲がない、他の予定が入った等）

◎返金規定◎ ご返金の際は**返金事務手数料として一律500円**を申し受けます。
【教室開始前】 教室参加料 － 手数料（500円）
【教室開催後】 （ 教室教室単価 × 残り回数 ） の半額 － 手数料（500円）
上記の返金規定をご了承の上、お申込みください。