

2023年度 港北スポーツセンター 冬の定期教室ご案内

定期教室は事前応募が必要となります。
11/1（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。

お申込み方法

締切
11/19(日)
必着!!

- ① 応募締め切り 11/19（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11/30（木）までに完了予定。
インターネット
メールの結果通知は11/27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（11/27投函予定）通知します。
※12/1（金）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～12/9（土）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いただきますので予めご了承ください。

12/1（金） 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）
<p>2220032</p> <p>港北スポーツセンター 宛</p> <p>横浜市港北区大豆戸町五十一</p>	<p>63円切手</p> <p>※この面には何も記入しないでください。</p>	<p>63円切手</p> <p>応募者の郵便番号・住所・氏名を記入</p>	<p>①教室番号・教室名</p> <p>②氏名（ふりがな）・性別</p> <p>③年齢（お子様は生年月日・学年）</p> <p>④郵便番号・住所</p> <p>⑤電話番号</p> <p>⑥市外居住で市内在勤・在学の方は勤務先名・学校名</p> <p>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</p> <p>-----ここから下は該当者のみ-----</p> <p>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）</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
TEL045-544-2636 FAX045-544-1859

港北スポーツセンター 検索

～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。
体育館の改修工事による休館の影響で、通常日程と異なる教室があります。ご注意ください。

ジュニアフットサル・夜の卓球・(火)バドミントン・(木)卓球・チャレンジ健康の教室は10月からの秋募集にて既に募集を終了しております。チャレンジ健康教室は、空きがあれば途中から参加できますのでご相談ください。
※チラシの価格は全て税込み(税率10%)表示です。

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	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	年中	ばら体操
5歳児	2017年4月2日～2018年4月1日	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	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	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	3年生	こども教室
	2013年4月2日～2014年4月1日	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	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	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。
○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）

- PCB101「親子体操ひよこ託児付」¥9,200(受講料¥4,400+託児料¥4,800)
- PCB102「親子体操つばめ託児付」¥9,200(受講料¥4,400+託児料¥4,800)
- TB101「火曜テニスA託児付」¥22,000(受講料¥16,000+託児料¥6,000)
- TB102「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。

◇親子教室◇

※チラシの価格は全て税込み(税率10%)表示です。

👶「ベビーとヨガ」(担当:元田)

ママとベビーと一緒に参加できるプログラムです。

ベビーと一緒にの空間で、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)。※ヨガマットは施設で用意しています。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1月	2月	3月
PC101	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	17・31	7・21	6・13

👨👩「親子体操ひよこ/つばめ」(担当:西田智美、塩田)

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(対象年齢:2020年4月2日~2022年4月1日生まれ)

※1歳児中心のため、活発に動き回るようになった2歳児は「つばめ」クラスがオススメ。



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、親子体操つばめがオススメ。

※2歳児を中心に、ひよこよりも運動レベルを高くしています。



※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。

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。

(冬場のためシューズ着用)

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1月	2月	3月
PC102	ひよこ 1・2歳児	火	9:20 ~ 10:10	38組	全 8 回	第2体	¥ 4,400		6・13・20・27	5・12・19・26
PCB101	☆ひよこ(託児付) 1・2歳児	火	9:20 ~ 10:10	2組	全 8 回	第2体	¥ 9,200		6・13・20・27	5・12・19・26
PC103	つばめ 2・3歳児	火	10:25 ~ 11:15	38組	全 8 回	第2体	¥ 4,400		6・13・20・27	5・12・19・26
PCB102	☆つばめ(託児付) 2・3歳児	火	10:25 ~ 11:15	2組	全 8 回	第2体	¥ 9,200		6・13・20・27	5・12・19・26

◇子ども教室◇

1月は工事のため実施しません。
初回と最終回のみ保護者参観できます。

(冬場のためシューズ着用)

👶「幼児体操」(担当:皆川、他)

すみれ: 3歳児(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(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	1月	2月	3月
J101	幼児体操すみれ 3歳児のお子様	水	13:30 ~ 14:20	30名	全 7 回	第2体	¥ 3,500		7・14・21・28	6・13・27
J102	幼児体操ばら 4歳児のお子様	水	14:30 ~ 15:30	45名	全 7 回	第2体	¥ 3,500		7・14・21・28	6・13・27
J103	幼児体操ゆり 5歳児のお子様	水	15:45 ~ 16:45	45名	全 7 回	第2体	¥ 3,500		7・14・21・28	6・13・27

👶「ジュニアフットサル」(担当:エンジョイスポーツクラブ)

10月から3月までの日程で募集済みのため、今期の募集はありません。
空きがある場合は途中から参加できることがあります。ご相談ください。

👶「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

わくわくキッズわんぱく隊B...小学3年~6年生の男女(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。

※1月は工事のため休講

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1月	2月	3月
J104	わんぱく隊A 小学1~3年	金	16:15 ~ 17:15	50名	全 8 回	第2体	¥ 4,400		2・9・16	1・8・15・22・29
J105	わんぱく隊B 小学3~6年	金	17:30 ~ 18:30	50名	全 8 回	第2体	¥ 4,400		2・9・16	1・8・15・22・29

👶「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	1月	2月	3月
J106	ジュニア空手道 小学生	土	8:00 ~ 8:50	20名	全 10 回	研修室	¥ 5,500	20・27	3・10・17・24	2・9・16・23

👶「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、または継続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(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	1月	2月	3月
DJ101	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	9・16・23・30	6・13・20・27	5・12・19・26
DJ102	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	9・16・23・30	6・13・20・27	5・12・19・26

👶「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)

<ヒップホップ2>初級~中級(小学4年~中学3年生の男女)※継続優先

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。

最終回に保護者参観できます

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1月	2月	3月
DJ103	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	9・16・23・30	6・13・20・27	5・12・19・26
DJ104	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	9・16・23・30	6・13・20・27	5・12・19・26

👶「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木・土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

※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	1月	2月	3月
BJ101	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 9 回	第2体	¥ 9,900		1・8・15・22・29	7・14・21・28
BJ102	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 9 回	第2体	¥ 9,900		3・10・17・24	2・9・16・23・30



◇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できます。

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・椎山)》

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
TK101	火キッズテニス 小学1～3年	火	15:00～15:50	16名	全10回	¥14,000	1/9.16.23.30 2/6.13.20.27 3/5.12	3/19.26

《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
TK102	水キッズテニス 小学1～3年	水	15:00～15:50	16名	全10回	¥14,000	1/10.17.24.31 2/7.14.21.28 3/6.13	3月27日

《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
TK103	土キッズテニス 小学1～3年	土	9:00～9:50	16名	全10回	¥14,000	1/6.13.20.27 2/3.10.17.24 3/2.9	3/16.23.30

「ジュニアテニス（小学4～6年生）」※土曜クラスのみ中学生も可

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できます。

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(数に限りあり。)

《火曜日コース(上野・椎山)》

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
TJ101	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	1/9.16.23.30 2/6.13.20.27 3/5.12	3/19.26

《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
TJ102	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	1/10.17.24.31 2/7.14.21.28 3/6.13	3月27日

《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
TJ103	土ジュニアテニス 小学4～6年 (中学生OK)	土	10:00～10:50	16名	全10回	¥14,000	1/6.13.20.27 2/3.10.17.24 3/2.9	3/16.23.30

◇おとな運動教室◇

※チラシの価格は全て税込み(税率10%)表示です。

「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)

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。

【注意】第1体育館工事中の2月13日までは別会場で実施します。第1体育館再開後は全コース合流します。

習熟度に応じて希望するコースを1つだけ選択して申し込んでください。(複数申込は不可)

①太極拳(初級)

簡化二十四式をベースに太極拳の基本を習得します。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1月	2月	3月
H101	太極拳初級 16歳以上男女	火	13:15～14:45	60名	全8回	2体 1体	¥4,400		6・13・20・27	5・12・19・26

②太極拳(中級)

48式太極拳を習得します。継続参加で48式の経験がある方を対象とします。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1月	2月	3月
H102	太極拳中級 16歳以上男女	火	13:15～14:45	30名	全8回	3体 1体	¥4,400		6・13・20・27	5・12・19・26

③太極拳(上級)

少人数で、総合太極拳を習得します。総合太極拳の経験がある方を対象。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1月	研修 2月	第1体 3月
H103	太極拳上級 16歳以上男女	火	13:15～14:45	10名	全8回	研修室 1体	¥4,400		6・13・20・27	5・12・19・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。雨天は研修室で講義・運動します。

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。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1月	2月	3月
E101	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	18・25	1・8・15・ 22・29	7・14・21

「ヨガ（月曜ヨガ・早朝土曜ヨガ・土曜ヨガA・B・C・D）」

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	1月	2月	3月
GY101	月曜ヨガ 16歳以上男女	月	13:00～13:50	35名	全6回	第3体	¥3,300	22・29	5・26	4・11
SY101	早朝土曜ヨガ 16歳以上男女	土	8:00～8:50	35名	全12回	第3体	¥6,600	13・20・27	3・10・17・24	2・9・16・ 23・30
Y101	土曜ヨガA 16歳以上男女	土	9:00～9:50	35名	全12回	第3体	¥6,600	13・20・27	3・10・17・24	2・9・16・ 23・30
Y102	土曜ヨガB 16歳以上男女	土	10:00～10:50	35名	全12回	第3体	¥6,600	13・20・27	3・10・17・24	2・9・16・ 23・30

【松沢クラス 土曜ヨガC・D】

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	1月	2月	3月
Y103	土曜ヨガC 16歳以上男女	土	9:00～9:50	15名	全12回	研修室	¥6,600	13・20・27	3・10・17・24	2・9・16・ 23・30
Y104	土曜ヨガD 16歳以上男女	土	10:00～10:50	15名	全12回	研修室	¥6,600	13・20・27	3・10・17・24	2・9・16・ 23・30

「ナイトヨガ」(担当：後藤 ※鈴木先生は4月以降の復帰予定)

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。

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	1月	2月	3月
NY101	ナイトヨガ 16歳以上男女	木	20:00～20:50	35名	全12回	第3体	¥6,600	11・18・25	1・8・15・ 22・29	7・14・21・28

※チラシの価格は全て税込み(税率10%)表示です。

◇女性限定教室◇

🌀「骨盤調整ストレッチ」(担当:秋山 ※鈴木先生は4月以降の復帰予定)

金曜日の骨盤クラス担当の秋山先生が代行。骨盤底筋を鍛え、心身ともにスッキリ健やか。

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	1月	2月	3月
L101	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	9・16・23・30	6・13・20・27	5・12・19・26

「女性健康」(担当:水須・西田ひろ美、佐々木)

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。

【注意】第1体育館工事中の2月中旬までは別会場で実施します。どちらか一方のコースを選択してください。

定員以上でキャンセル待ちの場合、空いているコースに優先して仮受付します。

水須・西田クラス								2月	3月	
番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1月	2月	3月
L102	女性健康(2体) 16歳以上女性	水	11:15 ~ 12:30	60名	全 7 回	2・1体	¥ 3,500		7・14・21・28	6・13・27
佐々木クラス								3月	第1体	
L103	女性健康(3体) 16歳以上女性	水	11:15 ~ 12:30	30名	全 7 回	3・1体	¥ 3,500		7・14・21・28	6・13・27

🌀「リフレッシュセルフマッサージA・B」(担当:清水)

※同時申込不可

リフレッシュ: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	1月	2月	3月
L104	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	11・18・25	1・8・15・ 22・29	7・14・21・28
L105	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	11・18・25	1・8・15・ 22・29	7・14・21・28

※8時からのコンディショニングヨガは今期募集はありません。
春教室からの再開は調整中のため未定です。

◇健康教室◇

「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	1月	2月	3月
S101	やさしい健康教室 16歳以上男女	月	14:00 ~ 14:50	35名	全 7 回	第3体	¥ 3,850	22・29	5・26	4・11・25

「転倒骨折予防」(担当:・西田智美、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	1月	2月	3月
S102	転倒骨折予防 65歳以上男女	火	11:45 ~ 12:45	60名	全 8 回	第2体	¥ 3,600		6・13・20・27	5・12・19・26

「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。

								第2月	第1月	
番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	1月	2月	3月
S103	マイペース健康 60歳以上男女	金	13:15 ~ 14:30	60名	全 8 回	2・1体	¥ 3,600		2・9・16	1・8・15・22・29

◇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	1月	2月	3月
D101	フラダンス入門 16歳以上女性	水	13:00 ~ 14:40	15名 程度	全 10 回	第3体	¥ 7,000	10・17・24・31	7・14・21・28	6・13
D102	みんなでフラ 16歳以上女性	水	13:40 ~ 14:40	25名 前後	全 10 回	第3体	¥ 5,500	10・17・24・31	7・14・21・28	6・13

「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	1月	2月	3月
D103	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	12・19・26	2・9・16	1・8・15・22

◇おとな球技教室◇

「夜のバドミントン」(担当:吉野、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	1月	2月	3月
B101	夜のバドミントン 16歳以上男女	木	19:05 ~ 20:50	33名	全 9 回	第2体	¥ 9,900		1・8・15・22・29	7・14・21・28

「バドミントン」「夜の卓球」「卓球」の教室は、今回募集はありません。

◇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	1月	2月	3月
CA101	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	18	1・22	14

