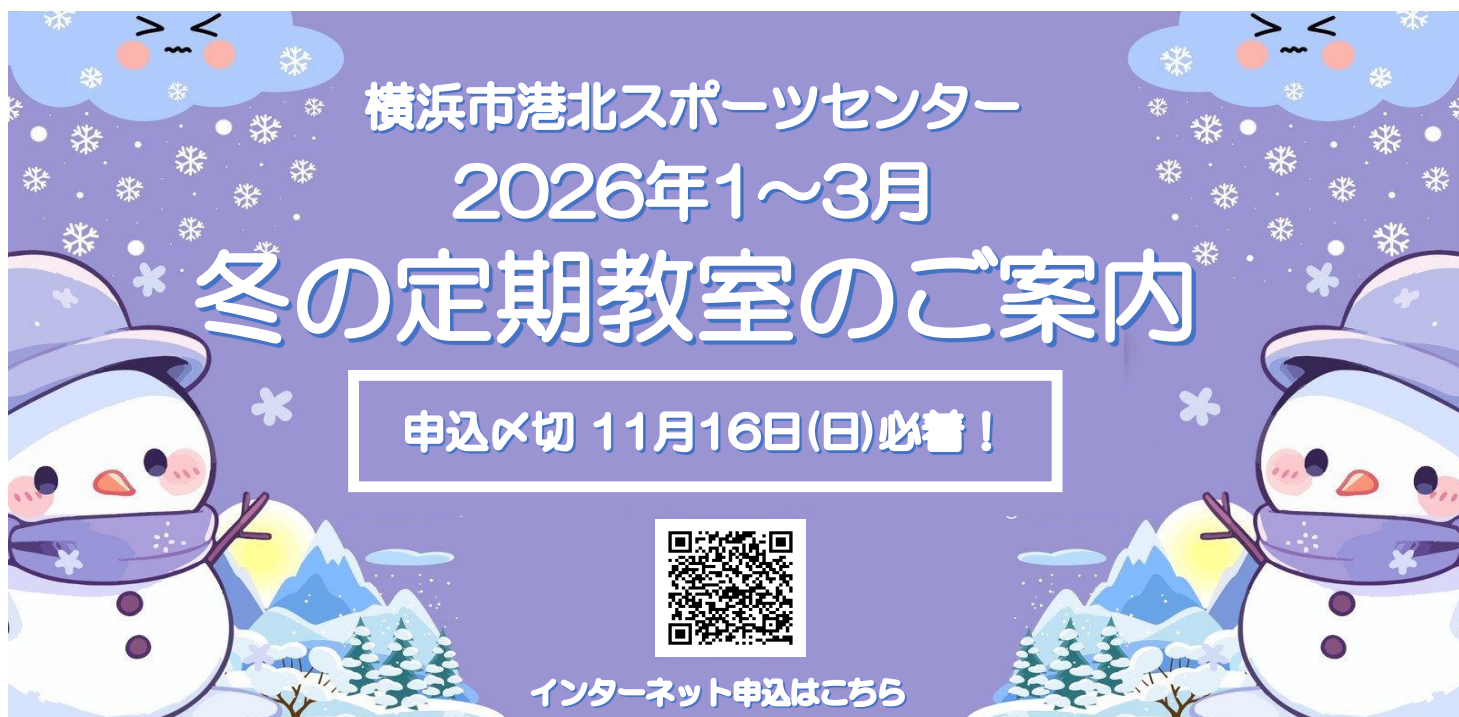




【 1次募集の応募受付 】 11月1日(土) ～ 11月16日(日)必着！

「館内専用応募用紙」、「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。
- ・往復はがきにて申込 ⇒ 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次募集の結果通知 】 11月30日(日)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はがきにて申込 ⇒ 返信はがきにて、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27日(木)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。



【 お支払い手続き 】 結果通知到着後～12月6日(土)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はがきにて申込 ⇒ 窓口にてお支払い。
 - ・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次募集の受付 】 12月1日(月)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。

横浜市港北スポーツセンター TEL：045（544）2636

【 親子教室 】



ベビーとヨガ				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料		
				元田		生後11ヶ月までのお子様と保護者				10 組		全 6 回		¥5,100		
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月			
PC 101	研修室	水	9 : 40 ~ 10 : 30		14	28			4	25			4	11		
赤ちゃんと一緒に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！＊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】 裸足可。動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、必要に応じてバスタオル(赤ちゃん用) ＊レンタルヨガマット(無料)あり。																

親子体操ひよこ				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料				
				西田、杉山あかね		1～2歳児				38 組		全 10 回		¥6,000				
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月					
PC 102	第2体育室	火	9 : 20 ~ 10 : 10		13	20	27			3	10	17	24		3	10	17	

親子体操ひよこ（託児） ☆				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料				
				西田、杉山あかね		1～2歳児				2 組		全 10 回		¥12,000				
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月					
PCB 101	第2体育室	火	9 : 20 ~ 10 : 10		13	20	27			3	10	17	24		3	10	17	

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。

＊2025年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。

＊対象年齢：2022年4月2日 ～ 2024年4月1日生まれ。2025年4月2日以降に1歳を迎えるお子さんの参加は、翌年度から参加可。

＊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。

親子体操つばめ				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料		
				西田、杉山あかね		2～3歳児				38 組		全 10 回		¥6,000		
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月			
PC 103	第2体育室	火	10 : 25	～ 11 : 15	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17

親子体操つばめ（託児） ☆				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料		
				西田、杉山あかね		2～3歳児				2 組		全 10 回		¥12,000		
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月			
PCB 102	第2体育室	火	10 : 25	～ 11 : 15	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17

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：2021年4月2日 ～ 2023年4月1日生まれ。

＊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 】



幼児体操ばら				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料		
				皆川、他		4歳児（年中）				45 名		全 9 回		¥4,950		
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月			
J 101	第2体育室	水	14 : 30 ~ 15 : 30		14	21	28		4	18	25		4	11	18	
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。																
【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。																
幼児体操ゆり				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料		
				皆川、他		5歳児（年長）				45 名		全 9 回		¥4,950		
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月			
J 102	第2体育室	水	15 : 40 ~ 16 : 40		14	21	28		4	18	25		4	11	18	
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】 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。																

ジュニアフットサル				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料				
				Iソゾイスト-ツアラ		小学1〜4年生				50 名		全 8 回		¥5,600				
教室番号		会場	曜日	時間			1月				2月				3月			
J 103		第1体育室	月	15 : 30 ~ 16 : 45			5	26			2	9			2	9	23	30
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。																		
【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。 *上履きは不可（脱げやすい為）																		

こどもヒップホップ①				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料			
				nao		年中～年長				15 名		全 12 回		¥8,400			
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月				
DJ 101	研修室	火	15 : 00	～ 15 : 50	13	20	27		3	10	17	24	3	10	17	24	31
こどもヒップホップ②				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料			
				nao		小学1～2年生				15 名		全 12 回		¥8,400			
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月				
DJ 102	研修室	火	16 : 00	～ 16 : 50	13	20	27		3	10	17	24	3	10	17	24	31
こどもヒップホップ③				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料			
				nao		小学1～3年生				30 名		全 12 回		¥8,400			
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月				
DJ 103	第3体育室	火	17 : 00	～ 17 : 50	13	20	27		3	10	17	24	3	10	17	24	31
こどもヒップホップ④				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料			
				nao		小学4年生～中学3年生				30 名		全 12 回		¥8,400			
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月				
DJ 104	第3体育室	火	18 : 00	～ 18 : 50	13	20	27		3	10	17	24	3	10	17	24	31
ダンスを通じて基礎体力・リズム感を養います。																	
①年中～年長 ②初めて参加または継続1年程度（小学1～2年生）																	
③初心者（小学1～3年生）＊初めてでも可、ただし小学1年生は継続優先。 ④初級～中級（小学4年生～中学3年生）																	
＊3/31の「こどもヒップホップ①、②」は、第3体育館にて開催。最終回3/31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。																	

横浜ビー・コルセアーズバスケ①				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料			
				アカデミーコーチ		小学1～3年生				45 名		全 10 回		¥16,500			
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月				
J 107	第1体育室	水	17 : 00 ~ 17 : 50		7	14	21	28		4	18	25		4	11	18	

横浜ビー・コルセアーズバスケ②				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料			
				アカデミーコーチ		小学4～6年生				45 名		全 10 回		¥16,500			
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月				
J 108	第1体育室	水	18 : 00 ~ 18 : 50		7	14	21	28		4	18	25		4	11	18	

初めてバスケットボールに触れるお子さまも大歓迎。楽しみながら基本技術を習得します。

【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、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

木曜ジュニアバドミントン				担当講師		対象					定員		開催回数		受講料			
				吉野、他		小学3年生～中学3年生					33 名		全 10 回		¥12,000			
教室番号	会場	曜日	時間		1月					2月				3月				
BJ 101	第2体育室	木	17 : 05 ~ 18 : 50		15	22	29			5	12	19	26		5	12	19	
土曜ジュニアバドミントン				担当講師		対象					定員		開催回数		受講料			
				吉野、他		小学3年生～中学3年生					33 名		全 10 回		¥12,000			
教室番号	会場	曜日	時間		1月					2月				3月				
BJ 102	第2体育室	土	9 : 05 ~ 10 : 50		17	24	31			7	14	21	28		7	14	21	
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。																		
【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																		

わくわくキッズわんぱく隊A				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料				
				高橋、他		小学1～3年生（1～2年生優先）				40 名		全 10 回		¥6,000				
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月					
J 104	第2体育室	金	16 : 15 ~ 17 : 15		9	16	23	30		6	13	20	27		6	13		

わくわくキッズわんぱく隊B				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料				
				高橋、他		小学3～5年生				35 名		全 10 回		¥6,000				
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月					
J 105	第2体育室	金	17 : 30 ~ 18 : 30		9	16	23	30		6	13	20	27		6	13		

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。

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。

ジュニア空手道				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料			
				我妻		小学１～６年生				30 名		全 10 回		¥6,000			
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月				
J 106	第3体育室	土	8 : 00 ~ 8 : 50		17	24	31		7	14	21	28		7	14	21	
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。																	
【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。																	

【 こどもテニス教室 】

火曜キッズテニス				担当講師				対象				定員		開催回数		受講料					
				上野・椎山				小学1～3年生				16 名		全 8 回		¥12,000					
教室番号	会場	曜日	時間				1月				2月				3月						
TK 101	コートA	火	15 : 00 ~ 15 : 50				6	13	20	27		3	10	17	24						

水曜キッズテニス				担当講師				対象				定員		開催回数		受講料				
				木村・上野				小学1～3年生				16 名		全 7 回		¥10,500				
教室番号	会場	曜日	時間				1月				2月				3月					
TK 102	コートA	水	15 : 00 ~ 15 : 50				7	14	21	28		4	18	25						

土曜キッズテニス				担当講師				対象				定員		開催回数		受講料				
				長谷川・大林				小学1～3年生				16 名		全 8 回		¥12,000				
教室番号	会場	曜日	時間				1月				2月				3月					
TK 103	コートA	土	9 : 00 ~ 9 : 50				10	17	24	31		7	14	21	28					

ラケットを持ったことのない方でも大歓迎！楽しみながら、テニスの基本技術を習得します。

＊各キッズテニスの複数同時申込は、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。

＊雨天などで開催できなかった場合は、回数分の返金となります。詳細は、HPおよび館内掲示などをご覧ください。

＊2026年3月にテニスコートのフェンス工事があり、コートAが使用不可となります。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

＊今期の各テニス教室につきまして、予備日の設定はございません。

【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。）

火曜ジュニアテニス				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料					
				上野・椎山		小学4～6年生				16 名		全 8 回		¥12,000					
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月						
TJ 101	コートA	火	16 : 00	～ 16 : 50	6	13	20	27		3	10	17	24						

水曜ジュニアテニス				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料					
				木村・上野		小学4～6年生				16 名		全 7 回		¥10,500					
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月						
TJ 102	コートA	水	16 : 00	～ 16 : 50	7	14	21	28		4	18	25							

土曜ジュニアテニス				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料					
				長谷川・大林		小学4～6年生				16 名		全 8 回		¥12,000					
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月						
TJ 103	コートA	土	10 : 00	～ 10 : 50	10	17	24	31		7	14	21	28						

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。

*各ジュニアテニスの複数同時申込は、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。

*雨天などで開催できなかった場合は、回数分の返金となります。詳細は、HPおよび館内掲示などをご覧ください。

*2026年3月にテニスコートのフェンス工事があり、コートAが使用不可となります。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

*今期の各ジュニア教室につきまして、予備日の設定はございません。

【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。）

【 おとな運動教室 】



太極拳				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料							
				五十嵐、他		16歳以上				100 名		全 10 回		¥6,000							
教室番号		会場	曜日	時間			1月				2月				3月						
H 101		第1体育室	火	13 : 15 ~ 14 : 45			13	20	27		3	10	17	24		3	10	17			
～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。 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。																					

ノルディックウォーキング				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料							
				平田、洞口		16歳以上				20 名		全 10 回		¥8,500							
教室番号		会場	曜日	時間			1月				2月				3月						
E 101		屋外/研修室	木	11 : 30 ~ 12 : 50			15	22	29		5	12	19	26		5	12	19			
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） 【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)、リュックまたはリストバッグ。お持ちの方はポール。																					

【 ヨガ教室 】



月曜ヨガ				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料		
				遠藤		16歳以上				40 名		全 8 回		¥4,800		
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月			
GY 101	第3体育室	月	13 : 00	~ 13 : 50	5	26			2	9			2	9	23	30

ナイトヨガ				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料		
				MEGUMI		16歳以上				40 名		全 12		¥7,200		
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月			
NY 101	第3体育室	木	20 : 00	~ 20 : 50	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26

早朝土曜ヨガ				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料		
				千葉		16歳以上				60 名		全 11 回		¥6,600		
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月			
SY 101	第2体育室	土	8 : 00	~ 8 : 50	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	

土曜ヨガA				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料		
				遠藤		16歳以上				40 名		全 11 回		¥6,600		
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月			
Y 101	第3体育室	土	9 : 00	~ 9 : 50	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	

土曜ヨガB				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料		
				遠藤		16歳以上				40 名		全 11 回		¥6,600		
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月			
Y 102	第3体育室	土	10 : 00	~ 10 : 50	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	

土曜ヨガC				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料		
				松沢		16歳以上				15 名		全 11 回		¥6,600		
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月			
Y 103	研修室	土	9 : 00	~ 9 : 50	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	

土曜ヨガD				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料		
				松沢		16歳以上				15 名		全 11 回		¥6,600		
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月			
Y 104	研修室	土	10 : 00	~ 10 : 50	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	

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。

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。）

【 女性限定教室 】



骨盤調整			☆	担当講師		対象						定員		開催回数			受講料																
				清水		16歳以上、女性						38 名		全 12 回			¥7,200																
教室番号		会場	曜日	時間		1月						2月				3月																	
L 101		第3体育室	火	9 : 00 ~ 9 : 50		13		20		27				3		10		17		24				3		10		17		24		31	

骨盤調整（託児）			☆	担当講師		対象						定員		開催回数			受講料														
				清水		16歳以上、女性						2 名		全 10 回			¥12,000														
教室番号		会場	曜日	時間		1月						2月				3月															
LB 101		第3体育室	火	9 : 00 ~ 9 : 50		13		20		27				3		10		17		24				3		10		17			

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。

【持ち物】 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット。

女性健康				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料			
				水須、杉山あかね		16歳以上、女性				90 名		全 10 回		¥5,500			
教室番号	会場	曜日	時間			1月				2月				3月			
L 102	第1体育室	水	11 : 15	~	12 : 30	7	14	21	28	4	18	25		4	11	18	
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。																	

リフレッシュセルフマッサージA				担当講師		対象					定員		開催回数			受講料				
				清水		16歳以上、女性					16 名		全 12 回			¥8,400				
教室番号		会場	曜日	時間		1月					2月				3月					
L 103		研修室	木	9 : 00 ~ 9 : 50		8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26	

リフレッシュセルフマッサージB				担当講師		対象					定員		開催回数			受講料				
				清水		16歳以上、女性					16 名		全 12 回			¥8,400				
教室番号		会場	曜日	時間		1月					2月				3月					
L 104		研修室	木	10 : 00 ~ 10 : 50		8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26	

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同時申込は不可。申込の場合、キャンセル扱いとなります。他、清水先生クラスの同時申込も不可。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、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 】



やさしい健康教室				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料															
				杉山美和子		16歳以上				35 名		全 8 回		¥4,800															
教室番号		会場		曜日		時間				1月				2月				3月											
S 101		第3体育室		月		14 : 00 ~ 14 : 50				5		26				2		9				2		9		23		30	

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。運動を始めた方にオススメです！

【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。

転倒骨折予防				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料				
				杉山美和子		原則 65歳以上				60 名		全 10 回		¥5,000				
教室番号	会場	曜日	時間				1月				2月				3月			
S 102	第2体育室	火	11 : 45	~	12 : 45	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	

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。

【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。

マイペース健康				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料		
				杉山美和子、大森		原則 60 歳以上				70 名		全 10 回		¥5,000		
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月			
S 103	第1体育室	金	13 : 15	~ 14 : 30	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13		

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。

【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。

チャレンジ健康				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料				
				小林・西田		原則40歳以上				60 名		全 10 回		¥5,000				
教室番号	会場	曜日	時間			1月				2月				3月				
S 104	第1体育室	金	15 : 00	~	16 : 30	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13			

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。

【 おとなダンス教室 】



フラダンス入門				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料		
				酒井		16歳以上、女性				15 名		全 10 回		¥7,500		
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月			
D 101	第3体育室	水	13 : 00 ~ 14 : 40		7	14	21	28	4	18	25		4	11	18	
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。 【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リースカート。																
みんなでフラダンス				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料		
				酒井		16歳以上、女性				25 名		全 10 回		¥6,000		
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月			
D 102	第3体育室	水	13 : 40 ~ 14 : 40		7	14	21	28	4	18	25		4	11	18	
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曲のフラダンスを拾得します。 【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リースカート。																

【 おとな球技教室 】



バドミントン				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料		
				村富、他		16歳以上				66 名		全 10 回		¥12,000		
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月			
B 101	第1体育室	火	9 : 05	~ 10 : 50	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17
夜のバドミントン				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料		
				末廣、他		16歳以上				33 名		全 10 回		¥12,000		
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月			
B 102	第2体育室	木	19 : 05	~ 20 : 50	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19
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。																
【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。																

夜の卓球				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料				
				堀内、他		16歳以上				42 名		全 8 回		¥7,200				
教室番号		会場	曜日	時間			1月				2月				3月			
P 101		第1体育室	月	19 : 05 ~ 20 : 50			5	26			2	9		2	9	23	30	
卓球				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料				
				横山、他		16歳以上				84 名		全 10 回		¥9,000				
教室番号		会場	曜日	時間			1月				2月				3月			
P 102		第1体育室	木	9 : 05 ~ 10 : 50			15	22	29		5	12	19	26	5	12	19	
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。																		
【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 】



ハワイアンキルト				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料			
				西村		16歳以上				20 名		全 4 回		¥6,600			
教室番号	会場	曜日	時間			1月				2月				3月			
CA 101	研修室	木	13 : 15 ~ 14 : 45			15				5	26				19		
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。 *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。																	

健康マージャン		NEW!		担当講師		対象				定員		開催回数		受講料						
				日本健康麻将全国会		16歳以上、マージャン初心者				40 名		全 10 回		¥14,000						
教室番号	会場	曜日	時間			1月			2月				3月							
CA 102	研修室	金	9 : 00 ~ 10 : 50			9	16	23	30		6	13	20	27		6	13			
初心者大歓迎。楽しみながらマージャンの基本を学びます。																				
* 初回受講の方はテキスト代 ¥2,000が必要になります。（今季は受講料に含まれます。）																				
【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 】

火曜テニスA・初級				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料		
				木村・大林		16歳以上				26 名		全 12 回		¥20,400		
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月			
T 101	コートBC	火	9 : 30	~ 11 : 00	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24

火曜テニスB・初級				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料		
				木村・大林		16歳以上				26 名		全 12 回		¥20,400		
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月			
T 102	コートBC	火	11 : 15	~ 12 : 45	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24

水曜テニスA・初級 1～2月				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料		
				長谷川・木村・上野		16歳以上				39 名		全 7 回		¥11,900		
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月			
T 103	コートABC	水	9 : 30	～ 11 : 00	7	14	21	28	4	18	25					

水曜テニスA・初級 3月				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料		
				長谷川・木村・上野（うち週替2名）		16歳以上				26 名		全 4 回		¥6,800		
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月			
T 104	コートBC	水	9 : 30	～ 11 : 00									4	11	18 25	

水曜テニスC・初中級				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料					
				長谷川・木村		16歳以上				22 名		全 11 回		¥19,800					
教室番号	会場	曜日	時間			1月				2月				3月					
T 105	コートBC	水	11 : 15	~	12 : 45	7	14	21	28		4	18	25			4	11	18	25

木曜テニスA・初級+ 1～2月				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料		
				戒田・荘山		16歳以上				39 名		全 8 回		¥13,600		
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月			
T 106	コートABC	木	9 : 30	～ 11 : 00	8	15	22	29	5	12	19	26				

木曜テニスA・初級+ 3月				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料		
				戒田・荘山		16歳以上				26 名		全 4 回		¥6,800		
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月			
T 107	コートBC	木	9 : 30	～ 11 : 00									5	12	19 26	

木曜テニスC・中級ｸﾞｰﾑ 1～2月				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料		
				戒田・荘山・椎山		16歳以上				30 名		全 8 回		¥15,200		
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月			
T 108	コートABC	木	11 : 15	～ 12 : 45	8	15	22	29	5	12	19	26				

木曜テニスC・中級ｸﾞｰﾑ 3月				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料		
				戒田・荘山・椎山（うち週替2名）		16歳以上				20 名		全 4 回		¥7,600		
教室番号	会場	曜日	時間		1月				2月				3月			
T 109	コートBC	木	11 : 15	～ 12 : 45									5	12	19 26	

土曜テニスC・初中級				担当講師		対象				定員		開催回数		受講料				
				長谷川・大林		16歳以上				24 名		全 12 回		¥21,600				
教室番号	会場	曜日	時間		1月					2月				3月				
T 110	コートBC	土	7 : 30	~ 8 : 50	10	17	24	31		7	14	21	28		7	14	21	28

【 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。

*2026年3月にテニスコートのフェンス工事があり、コートAが使用不可となります。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。
*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。
ただし「水曜テニスA・初級 1～2月」、「水曜テニス・初級 3月」の同時申し込みは、可となります。
ただし「水曜テニスA・初級+ 1～2月」、「木曜テニスA・初級+ 3月」の同時申し込みは、可となります。
ただし「木曜テニスC・中級ゲーム 1～2月」、「木曜テニスC・中級ゲーム 3月」の同時申し込みは、可となります。

*今期の各テニス教室につきまして、予備日の設定はございません。
*雨天などで開催できなかった場合は、回数分の返金となります。詳細は、HPおよび館内掲示などをご覧ください。

【 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。）

【 定期教室のお申込みにあたっての注意事項 】

～重要なお知らせ～

- ・2026年3月にテニスコートAの工事を予定しています。
それに伴いテニス教室の募集が以前の日程と異なりますので、ご確認の上お申し込みください。

■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、×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、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。
- ・〇〇歳児、〇ヶ月～〇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。

■託児のご案内（☆マークの教室が対象です）

PCB101「親子体操ひよこ（託児）」¥12,000（受講料¥6,000+託児料¥6,000）

PCB102「親子体操つばめ（託児）」¥12,000（受講料¥6,000+託児料¥6,000）

LB101「骨盤調整（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

往信（表）	返信（裏）	返信（表）	往信（裏）
85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―	※この面には何も記入しないでください。	85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 -----ここから下は該当者のみ----- 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）

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。
- ・ 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開催の有無については、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。
- ・ テニス教室において、規定回数が実施できなかった場合は「未開催回数分の返金」となります。
* 返金準備が出来次第、参加者自身へのご返金となります。

■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より返金いたします。
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 】 参加料 - 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)

■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。