

秋期教室一覧

スポーツ（卓球・バドミントン・ピンポン・ピックルボール）			※ No. に★がついている教室は当日参加可能です。										
曜日	No.	教室名	内容紹介	時間	日程		回数	参加料（円）	対象	会場	定員		
月	S-27	ニツタク卓球(AM クラス)	一流コーチ陣による指導で技術を磨き、さらなるレベルアップを目指しましょう！	9:30 - 11:00	9/ 1.8.22	10/ 6.20	8	17,600	18歳以上	アリーナ	35		
	S- 1	ニツタク卓球(PM クラス)		12:00 - 13:30	11/ 10	12/ 1.15	8	17,600	18歳以上	アリーナ	35		
	S- 2	卓球 1(初心者～中級者)	卓球未経験の方でもボールが打てるようになるカリキュラムで、丁寧に指導します。	15:00 - 16:30	9/ 1.8.22.29	10/ 6.20	10	17,600	18歳以上	アリーナ	16		
	S- 3	卓球 2(初心者～中級者)		17:00 - 18:30	11/ 10	12/ 1.8.15	10	15,000	小学生～一般	アリーナ	16		
火	S- 7	バドミントン	楽しく体を動かしながらスキルアップ＆健康づくり！初心者歓迎！運動不足解消にも◎お気軽にご参加ください！	9:45 - 11:30	9/ 2.9.16.30		11	12,100	18歳以上	アリーナ	55		
	S- 8	楽しく健康！ピンポン教室	卓球を通じて楽しく体を動かし、健康寿命の延伸を目指しましょう！	10:00 - 11:30	10/ 21		11	7,700	18歳以上	アリーナ	60		
	★S-29	ピックルボール 1	気軽に始められるラケットスポーツ、ピックルボールの教室が新規スタート！初心者も経験者も楽しめる！運動不足解消や仲間づくりにも最適！1 は練習・スキルアップ中心 2 はゲーム・実戦形式中心 ※レンタルバドル別途 1 回 250 円	16:20 - 17:30	11/ 4.11.25		11	16,500	18歳以上	アリーナ	24		
	★S-30	ピックルボール 2		17:40 - 18:50	12/ 2.9.16		11	16,500	18歳以上	アリーナ	24		
NEW													
武道（太極拳・なぎなた・少林寺拳法）			※ No. に★がついている教室は当日参加可能です。										
月	B- 1	太極拳（月曜日）	太極拳の基本動作を中心に、転倒防止や体力向上を目指す安心のグループ指導です。	10:00 - 11:30			10	8,000	16歳以上	武道場	50		
	B- 3	なぎなた（初心者・経験者）	初心者は基本動作から学びます。継続者や経験者の方はそれぞれのレベルに応じたグループ指導を行います。	12:30 - 14:00	9/ 1.8.22.29		10	8,000	18歳以上	武道場	25		
	B- 4	武道・少林寺拳法	基礎コース 15:30 -	15:30 - 17:00	10/ 6.20		10	12,500		武道場	20		
	B- 5	武道・少林寺拳法	基礎コース 19:00 -	19:00 - 20:30	11/ 10		10	12,500	年齢不問	武道場	20		
	★B- 6	武道・少林寺拳法	初心者体力づくりコース 15:30 -	15:30 - 17:00	12/ 1.8.15		10	12,500	中学生以上推奨	武道場	20		
	★B- 7	武道・少林寺拳法	初心者体力づくりコース 19:00 -	19:00 - 20:30			10	12,500		武道場	20		
火	B- 2	太極拳（火曜日）	太極拳の基本動作を中心に、転倒防止や体力向上を目指す安心のグループ指導です。	10:00 - 11:30	9/ 2.9.16.30	10/ 21	11/ 11.25	12/ 2.9.16	11	8,800	16歳以上	武道場	50
フィットネス（ピラティス・ヨーガ・体操）			※ No. に★がついている教室は当日参加可能です。										
月	★S-14	骨盤調整ピラティス	骨盤周辺の筋力強化やストレッチに加え、美しく機能的な姿勢や呼吸法まで幅広く楽しく学べるクラスです。	14:00 - 15:00	9/ 1.8.22.29	10/ 6.20	11/ 10	12/ 1.8.15	10	15,000	18歳以上	武道場	20
	★S-26	みんなのヨーガ	初めての方や運動が苦手な方も安心して参加できる優しいヨーガクラス。体が硬い方も大歓迎です！	10:00 - 11:00	9/ 2.9.16.30	10/ 21	11/ 11.25	10	11,000	18歳以上	多目的室	20	
火	★S-13	楽ヨガ健康体操	やさしいヨガと健康体操で心も体も健やかに！運動が苦手な方も安心して楽しめるリフレッシュプログラムです。	11:10 - 12:00	12/ 2.9.16		10	9,500	18歳以上	多目的室	20		
	S- 9	カラダ元気フィットネス	リズム運動、筋力トレーニング、ストレッチを取り入れたフィットネス教室です。無理なく体を動かし、心身ともに元気になるひとときを一緒に楽しみましょう！	11:45 - 13:05			11	8,800	18歳以上	アリーナ	60		
	S-10	ずっとスマイルフィットネス		14:00 - 15:20	9/ 2.9.16.30		11	8,800	18歳以上	アリーナ	60		
	S-21	未病と持病の予防改善 リコでスマイル	関節や膝・腰・肩の不調をケアし、個別プログラムでリコンディショニングを提案・トータルサポートします！	13:15 - 14:45	10/ 21		11	13,200	18歳以上	1階控室	10		
	★S-25	Rehab Pilates リハピラティス	イギリス NHS で指導されるリハビリ要素の強いピラティス。体幹を整え、筋力・柔軟性を高めるプログラムです。	14:00 - 15:00	11/ 4.11.25		11	16,500	18歳以上	武道場	20		
	★S-12	癒しのヨーガナイト	ポーズ、瞑想、呼吸法で心も体も心地よくリフレッシュ。深呼吸と穏やかな動きで癒しを体感できます。	19:00 - 20:00	12/ 2.9.16		11	13,200	18歳以上	武道場	20		
ダンス（ソシアルダンス・バレエ・フラダンス・サルセーション・ズンバ）			※ No. に★がついている教室は当日参加可能です。										
月	S-24	初めてのソシアルダンス	楽しいステップで体を動かし、リズムに乗って踊ることで運動効果も抜群です。 ※室内用シューズが必要です。	11:30 - 12:30	9/ 1.8.22.29	10/ 6.20	10	9,000	18歳以上	多目的室	20		
	S- 4	大人・シニアバレエ	バレエを始めてみたい方歓迎！全身を使い優雅に動きながら、しなやかな身体づくりを目指します。	13:15 - 14:45	10/ 6.20	11/ 10	10	11,000	18歳以上	多目的室	20		
	S- 5	フラダンス	フラダンスの基本ステップから手の動きまで、年齢やレベルを問わず、楽しく学べるレッスンです。	15:00 - 16:00	11/ 10	12/ 1.8.15	10	9,000	18歳以上	多目的室	20		
	S-22	SALSATION®	多彩な音楽と歌詞を表現し、感情を込めて踊る注目のプログラム。楽しく体を動かせます！	19:15 - 20:15	9/ 1.8.22.29	10/ 6.20	9	11,700	中学生以上	多目的室	20		
	★S-23	ZUMBA®	初めて挑戦される方も気軽に参加できるプログラム。ラテンのリズムで楽しく体を動かします！	20:30 - 21:15	10/ 6.20	12/ 1.8.15	9	8,100	中学生以上	多目的室	20		
水	S-28	ゼロから楽しく大人バレエ	バー・レッスンは筋トレとストレッチを融合したダンサーのウォームアップ。姿勢を整えつつ下半身の安定感を高めます。新しい挑戦に最適！	9:30 - 10:45	9/ 3.17	11/ 5.12.19	8	8,000	16歳以上	多目的室	20		
アート（書道・絵画）													
月	C- 1	書道	筆使いから作品の仕上げ方まで楽しく学び美しい文字を習得、表現の楽しさを体験できる教室です。	10:00 - 12:00	9/ 8.22	10/ 6.20	7	15,400	18歳以上	1階控室	15		
	C- 2	初めての絵画	色彩講師による絵画教室。デッサンが苦手な方も気軽に参加可能で、創作の喜びを味わえます。	13:30 - 16:00	9/ 8.22	10/ 6.20	8	17,600	18歳以上	1階控室	15		
Kids 向け（バレエ・卓球・チアダンス・バスケット）													
月	K- 2	こどもバレエ	年齢やレベルに応じた指導を行い初めてのお子さんでも安心。 ※動きやすい服装と室内用シューズが必要です。	16:30 - 18:00	9/ 1.8.22.29	10/ 6.20	10	12,500	小学生（未就学児可）	多目的室	20		
	S- 3	卓球 2(初心者～中級者)	卓球未経験の方でもボールが打てるようになるカリキュラムで、丁寧に指導します。	17:00 - 18:30	10/ 6.20	11/ 10	12/ 1.8.15	10	15,000	小学生～一般	アリーナ	16	
火	K- 3	YOKOHAMA チアダンス	3～5才	16:00 - 16:50	9/ 1.8.22.29		11	13,200	3～5才	多目的室	20		
	K- 4	YOKOHAMA チアダンス	小学生	17:00 - 18:00	10/ 6.20		11	13,200	小学生	多目的室	20		
	K- 5	横浜エクセレンスバスケットボール教室	ビギナークラス	16:40 - 17:40	9/ 2.9.16.30		11	16,500	小学生	アリーナ	50		
	K- 8	横浜エクセレンスバスケットボール教室	スキルアップクラス	17:45 - 18:45	10/ 21		11	16,500	小学生	アリーナ	30		
	K- 9	横浜エクセレンスバスケットボール教室	アドバンスクラス	17:45 - 18:45	11/ 4.11.25		11	16,500	小学生	アリーナ	30		
					12/ 2.9.16		11	16,500	ミニバス選手	アリーナ	30		

月謝制

NEW

月火



YSA

ATHLETIC ACADEMY

YSA アスレティック
アカデミー

16:30～19:30
3クラス（対象別）

未就学児～小学生対象

子どもの基礎力を高める！
少人数制の育成スクールで
運動センスを磨きましょう！

詳細はwebにて



当日受付

月

ヨコハマ卓球練習の日

9月1. 8. 22. 29
10月6. 20. 11月10.
12月1. 8. 15.

好きな時間に好きなだけ。
9:30 - 20:30
※受付時間 9:15～20:00

大人700円 高校生以下・障害者350円
レンタルラケット300円 卓球マシン450円
運営団体：横浜市卓球協会

◆注意事項◆

- ・自身の健康状態について十分に確認し、健康状態に不安のある方は、医師と相談し許可を得てから自己の責任においてご参加ください。
- （※特に呼吸器・循環器系に疾患のある方）
- ・安全管理のため、教室の参加は当選者（ご本人）のみとなります。
- ・応募者が定員を超えた場合は、抽選となります。
- ・募集締め切りの時点で、応募人数によりやむを得ず開催中止となる場合がございますので、予めご了承ください。
- ・1枚のはがきに記入できるのは、1名（または1組）様・1教室のみです。複数教室に応募をご希望の方は、1枚ずつのご記入をお願いいたします。
- ※同一教室の重複申込、1枚のはがきに2名以上の応募および2教室の応募は無効となります。
- ・入金後の返金はできません。また、欠席された場合の振替や返金はいたしません。
- ・開催日時は、変更になる場合があります。天候等の影響（台風・大雪など）により中止になる場合がございます。
- ・アリーナ・武道場・多目的室は土足禁止となっております。（武道場床は、室内履きも禁止、ただし靴底がスエード・着色されていない物であれば使用可能）
- ・更衣室等に設置してあるロッカーはご自由にご使用できます。鍵の紛失の際は失料を頂戴します。
- ・教室参加中にケガをした場合は、当日中に指導者または施設職員までお知らせください。（※スポーツ障害保険に加入しています。）
- ・来館の際は事前に体調管理、検温等をして問題がないことを確認してご参加ください。
- ・シャワーをご利用する際は、短時間のご使用をお願いします。
- ・教室中に隠れた写真・動画については、Web・SNS等に掲載する場合がありますのでご了承ください。

▼個人情報の取扱い▼

- 1「事業者の名称」公益財団法人横浜市スポーツ協会
- 2「個人情報の利用目的」ご記入いただいた個人情報は、お申込みされた教室にかかわる参加当選や開催中止等の連絡、参加料管理、名簿作成、健康状態把握、過去の教室参加履歴確認、傷害保険加入新規教室及びイベント事業のご案内のために利用します。
- 3「個人情報の取扱いの委託について」ご記入いただいた個人情報について第三者へ提供することはありません。
- 4「個人情報の取扱いの委託について」ご記入いただいた個人情報の取扱いについて事業の必要性により、利用目的の範囲内で業務の全部又は一部を外部に委託する場合があります。業務委託先に関しては、個人情報を適切に取扱いしていると認められる委託先を選定し、契約において個人情報の適正管理・機密保持などの個人情報の漏えい防止に必要な事項を取り決め、適正管理の実施を義務づけます。
- 5「個人情報の開示等及び問合せについて」当協会が保有する個人情報の利用目的の通知・開示・内容の修正・追加または削除・利用の停止・消去および第三者への提供の停止に関する窓口は、7の問合せ先と同じです。
- 6「個人情報を提供頂けない場合の取扱い」必要事項をご記入いただけない場合、お申込みできない場合があります。
- 7「当協会の個人情報取扱いに関する各情、相談等の問合せ先」個人情報保護管理責任者
公益財団法人横浜市スポーツ協会 事務局長
（お問い合わせ窓口：総務部総務課 045-640-0011）

Nittaku

石川 佳純
(全農)

世界標準
3-STAR PREMIUM CLEAN



卓球用品専門店
河原スポーツ

卓球のことなら何でも相談にのります。

〒231-0868 中区石川町 2-66
TEL：045-662-3036 〈定休日 木曜日、第1水曜日〉

あなたの書活動をバックアップ！
コルテニ文具

〒231-0062 横浜市中区桜木町 1丁目ー1
桜木町びおシティ 3階
TEL:045-201-7118 〈第3水曜日定休〉

