

冬期教室一覧

- スポーツ

■武道
- フィットネス

■ダンス
- カルチャー

■子ども向け

月曜日 ※ No. に★がついている教室は当日参加可能です（定員に空きがある場合）。								
No.	教室名	内容紹介	時間	回数	参加料（円）	対象	会場	定員
S-27	ニッタク卓球（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！【中・上級者向け】	9:30 - 11:00	8	17,600	18歳以上	アリーナ	35
S-1	ニッタク卓球（PMクラス）		12:00 - 13:30	8	17,600	18歳以上	アリーナ	35
S-2	卓球 1（初心者～中級者）		15:00 - 16:30	9	15,840	18歳以上	アリーナ	16
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。 ★卓球2は小学生から参加できます！	17:00 - 18:30	9	13,500	小学生～一般	アリーナ	16
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	8	6,400	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	7,200	18歳以上	武道場	25
B-4	武道・少林寺拳法 基礎コース 15:30 -	少林寺拳法の技法と世界観を楽しみながら体験。	15:30 - 17:00	9	11,250	年齢不問 中学生以上推奨	武道場	20
B-5	武道・少林寺拳法 基礎コース 19:00 -	初心者でも安心して参加できる内容です。	19:00 - 20:30	9	11,250		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 -	少林寺拳法初心者向けのコース。	15:30 - 17:00	9	11,250		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 -	興味はあるけれど自信がない方に最適で、運動の良い機会です。	19:00 - 20:30	9	11,250		武道場	20
★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	13,500	18歳以上	武道場	20
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	8,100	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	9	9,900	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	9	8,100	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	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	9	8,100	中学生以上	多目的室	20
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	19,800	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	6	13,200	18歳以上	1階控室	15
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	11,250	小学生 (未就学児可)	多目的室	20

火曜日 ※ No. に★がついている教室は当日参加可能です（定員に空きがある場合）。								
No.	教室名	内容紹介	時間	回数	参加料（円）	対象	会場	定員
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	10	11,000	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	7,000	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 ※レンタルパドル別途 1回 250円	16:20 - 17:30	10	15,000	18歳以上	アリーナ	24
★S-30	ピックルボール2		17:40 - 18:50	10	15,000	18歳以上	アリーナ	24
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	10	8,000	16歳以上	武道場	50
★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	9,900	18歳以上	多目的室	20
★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	9	8,550	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。	11:45 - 13:05	10	8,000	18歳以上	アリーナ	60
S-10	ずっとスマイルフィットネス	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！	14:00 - 15:20	10	8,000	18歳以上	アリーナ	60
S-21	未病と持病の予防改善 リコデスマイル	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	12,000	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	10	15,000	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	10	12,000	18歳以上	武道場	20
K-3	YOKOHAMA チアダンス 3～5才	大人への成長に役立つ「できた！」体験を重ね、何事にも自信を持って挑戦できる力を育むプログラムです。	16:00 - 16:50	10	12,000	3～5才	多目的室	20
K-4	YOKOHAMA チアダンス 小学生		17:00 - 18:00	10	12,000	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		16:40 - 17:40	10	15,000	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	初心者から経験者まで、幅広く参加できるバスケットボール教室です。運動の基礎となる動きを身につけるだけでなく、専門的なバスケットスキルまで、楽しみながら上達を目指します。 バスケットボールを通じて、一緒に成長しましょう！	17:50 - 18:50	10	15,000	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	経験者の中でも高度なスキル習得を目指す上級者向けクラス。高い意識で練習に励む選手を対象としています。	17:50 - 18:50	10	15,000	ミニバス選手	アリーナ	30

水曜日 ※ No. に★がついている教室は当日参加可能です（定員に空きがある場合）。								
No.	教室名	内容紹介	時間	回数	参加料（円）	対象	会場	定員
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	8	8,000	18歳以上	多目的室	20

開催日一覧

月曜日

1月 January

5. 19. 26日

2月 February

2. 9. 16日

3月 March

2. 9. 16日

※ 1/5 休講 ニッタク卓球、太極拳
※ 1/26 2/9 3/9 休講 初めての絵画

火曜日

1月 January

6. 13. 20. 27日

2月 February

3. 10. 24日

3月 March

3. 10. 17日

※ 1/13 休講
みんなのヨーガ、楽ヨガ健康体操

水曜日

1月 January

7. 14. 21. 28日

2月 February

4. 25日

3月 March

4. 11日

当日受付

月曜日

ヨコハマ卓球練習の日

1月 January

5. 19. 26日

2月 February

2. 9. 16日

3月 March

2. 9. 16日

大人700円
好きな時間に好きなだけ。 高校生以下・障害者350円
レンタルラケット300円
卓球マシーン450円
※受付時間 9:15～20:00 運営団体：横浜市卓球協会

Nittaku

石川 佳純
(全農)

世界標準
3-STAR PREMIUM CLEAN



月謝制



YSA アスレティック
アカデミー

月曜日 16:20～19:30
3クラス（対象別）

火曜日 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

