

春期教室一覧

- スポーツ
- フィットネス
- カルチャー
- 武道
- ダンス
- 子ども向け

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	19,800	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	9	19,800	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。小学生歓迎!	15:00 - 16:30	12	21,120	18歳以上	アリーナ	16
S-3	卓球 2 (初心者~中級者)		17:00 - 18:30	12	18,000	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	11	8,800	16歳以上	武道場	50
B-3	なぎなた (初心者・経験者)		12:30 - 14:00	12	9,600	18歳以上	武道場	25
B-4	武道・少林拳法 基礎コース 15:30~	少林拳法の護身テクニックを通して、自分の力を引き出す身体の使い方を楽しく学べます。初心者から経験者まで、それぞれペースで安心して参加できます。	15:30 - 17:00	12	15,000	年齢不問	武道場	20
B-5	武道・少林拳法 基礎コース 19:00~		19:00 - 20:30	12	15,000	中学生以上推奨	武道場	20
★B-6	武道・少林拳法 入門コース 15:30~	武道や護身術に興味はあるけれど、どう始めたらよいか迷っている方にぴったりの入門コースです。運動習慣を身につけたい方にもおすすめ。初心者も安心して参加でき、基礎コースへの編入も可能です。	15:30 - 17:00	12	15,000	年齢不問	武道場	20
★B-7	武道・少林拳法 入門コース 19:00~		19:00 - 20:30	12	15,000	小学生以上推奨	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	12	18,000	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	12	10,800	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	12	13,200	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	12	10,800	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	11	14,300	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	11	9,900	中学生以上	多目的室	20
C-1	書道	筆使いから作品仕上げ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	8	17,600	18歳以上	1階教室	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	8	17,600	18歳以上	1階教室	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	12	15,000	小学生 (未就学児可)	多目的室	20

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	12	13,200	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	12	8,400	18歳以上	アリーナ	60
★S-29	ビッグルボール1	初心者の方はルール説明から、経験者の方は基礎技術からスタートします。参加者のレベルに合わせて内容を調整します。みんなでビッグルを楽しみましょう! 1:初心者~初級者向け 2:初中級者向け ※レンタルバドミントン別途250円	16:20 - 17:30	12	18,000	18歳以上	アリーナ	24
★S-30	ビッグルボール2		17:40 - 18:50	12	18,000	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	11	8,800	16歳以上	武道場	50
★S-26	やさしいヨガ	やさしいポーズだけで行います。初めての方、シニアの方も安心してご参加いただけます。	10:30 - 11:20	11	10,450	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。	11:30 - 12:20	11	10,450	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	12	9,600	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	12	9,600	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	12	14,400	18歳以上	1階教室	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	12	18,000	18歳以上	武道場	20
★S-12	火曜ナイトヨーガ	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	14,400	18歳以上	多目的室	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	12	14,400	3~5才	多目的室	20
K-4	YOKOHAMA チアダンス 小学生		17:00 - 18:00	12	14,400	小学生	多目的室	20
K-5	横浜エグゼレンス バスケボール教室 ビキナーズクラス	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。	16:40 - 17:40	12	18,000	小学生	アリーナ	50
K-8	横浜エグゼレンス バスケボール教室 スキルアップクラス		17:50 - 18:50	12	18,000	小学生	アリーナ	30
K-9	横浜エグゼレンス バスケボール教室 アドバンスクラス	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	12	18,000	ミニバス選手	アリーナ	30

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	7	7,000	18歳以上	多目的室	20

開催日一覧

月	月曜日
4月	6, 13, 20, 27
5月	11, 18, 25
6月	1, 15, 29
7月	6, 13

※ 4/6 休講 太極拳
 ※ 4/20 休講 SALSATION®, ZUMBA®
 ※ 4/13, 4/27, 5/18, 6/29 休講 書道、初めての絵画

火	火曜日
4月	7, 14, 21, 28
5月	12, 19, 26
6月	2, 16, 30
7月	7, 14

※ 4/7 休講 やさしいヨガ、楽ヨガ健康体操
 ※ 4/28 休講 太極拳

水	水曜日
4月	8, 22
5月	13, 20, 27
6月	3, 10

当日受付 月曜日 **ヨコハマ卓球練習の日**

4月 6.13.20.27 5月 11.18.25
 6月 1.15.29 7月 6.13

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

※受付時間 9:15~20:00 運営団体: 横浜市卓球協会

Nittaku **世界標準** 3-STAR PREMIUM CLEAN

石川 佳純 (本名)

月謝制 **YSA アスレティックアカデミー**

月 16:20~19:30 3クラス (対象別) 詳細はwebにて

火 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!