



会場	No.	教室名	講師	時間	定員	開催日	回数	参加料金 (スポーツ障害保険を含む)	体験 (各教室1人1回まで)	※当日参加 (何日でも参加可能)	対象	内容紹介/●持ち物	入室シューズをご持参
月曜日	アリーナ	月1 ニックタク卓球 (AMクラス)	ニックコーチ 長谷部 嘉文 高橋 敏史	9:30 - 11:00	33	9/7, 14, 28 11/9, 30	9	19,800	2,350	—	18歳以上	【中級者から上級者向け】一流のコーチ陣の指導で技術を磨き、ワンランクレベルアップを目指しませんか? ●卓球ラケット (レンタルあり)	
		月2 ニックタク卓球 (PMクラス)		12:00 - 13:30	33	11/9, 30	9	19,800	2,350	—	18歳以上	【中級者から上級者向け】一流のコーチ陣の指導で技術を磨き、ワンランクレベルアップを目指しませんか? ●卓球ラケット (レンタルあり)	
		月3 卓球1		15:00 - 16:30	16	9/7, 14, 28 11/9, 30	10	17,600	1,910	—	18歳以上	【中級者から上級者向け】一流のコーチ陣の指導で技術を磨き、ワンランクレベルアップを目指しませんか? ●卓球ラケット (レンタルあり)	
		月4 卓球2		17:00 - 18:30	16	9/7, 14, 28 11/9, 30	10	15,000	1,650	—	小学生以上	【中級者から上級者向け】一流のコーチ陣の指導で技術を磨き、ワンランクレベルアップを目指しませんか? ●卓球ラケット (レンタルあり)	
	武道場	月5 月曜太極拳	横浜市太極拳協会	10:00 - 11:30	50	9/7, 14, 28 11/2, 9, 30	11	8,800	950	—	16歳以上	太極拳の基本動作を中心にレベルに合わせたグループ指導を行います。転倒防止や基礎体力の維持増進効果も期待できます。 ●靴下	
		月6 なぎなた		12:30 - 14:00	25	9/7, 14, 28 11/2, 9, 30	11	8,800	950	—	18歳以上	初心者の方には、基本動作から丁寧に指導します。継続者・経験者の方には、レベルに合わせたグループ指導を行います。(なぎなたは貸出あり)	
		月7 骨盤調整ピラティス		14:00 - 15:00	25	9/7, 14, 28 11/2, 9, 30	11	16,500	—	1,800	18歳以上	骨盤周辺の筋力強化とストレッチに加え、きれいで機能的な姿勢や呼吸法まで幅広く学ぶクラスです。 ●靴下	
		月8 武道・少林寺拳法 基礎コース		15:30 - 17:00	20	9/7, 14, 28 11/2, 9, 30	11	13,750	1,400	—	年齢不問 (中学生以上推奨)	武道で用いる「自身の最大のパフォーマンスを発揮する」ための身体の使い方を中心に、少林寺拳法の優れた護身のテクニックを習得いただきながら、自身の成長を楽しんでいただきます。初心者から経験者まで、それぞれのレベルで楽しめる内容となっているので、安心してご参加ください。	
		月9 武道・少林寺拳法 入門コース		19:00 - 20:30	20	9/7, 14, 28 11/2, 9, 30	11	13,750	—	1,550	年齢不問 (未就学児可)	「武道(少林寺拳法)」や「護身術」に興味があったり、「身体を動かす習慣」を身につけたいと思っていたりしても、どうしてよいか分からず歩み出せない方向けのコースです。途中から「武道・少林寺拳法 基礎コース」に編入することも可能ですので、迷ったらこちらにご参加ください。	
		月10 武道・少林寺拳法 入門コース		15:30 - 17:00	20	9/7, 14, 28 11/2, 9, 30	11	13,750	—	1,550	年齢不問 (未就学児可)	「武道(少林寺拳法)」や「護身術」に興味があったり、「身体を動かす習慣」を身につけたいと思っていたりしても、どうしてよいか分からず歩み出せない方向けのコースです。途中から「武道・少林寺拳法 基礎コース」に編入することも可能ですので、迷ったらこちらにご参加ください。	
		月11 武道・少林寺拳法 入門コース		19:00 - 20:30	20	9/7, 14, 28 11/2, 9, 30	11	13,750	—	1,550	年齢不問 (未就学児可)	「武道(少林寺拳法)」や「護身術」に興味があったり、「身体を動かす習慣」を身につけたいと思っていたりしても、どうしてよいか分からず歩み出せない方向けのコースです。途中から「武道・少林寺拳法 基礎コース」に編入することも可能ですので、迷ったらこちらにご参加ください。	
多目的室	月12	NEW 月曜朝のベージュエアロ	原 雪江	9:45 - 10:45	20	9/7 11/2, 9, 30	9	7,200	—	1,100	18歳以上	朝の時間!無理なく身体を動かす。1日のリズムを整える健康エアロです。ジャンルなステップ中心で、音楽に合わせて全身を動かす。気分転換やストレス解消にも効果的。運動初心者や体力に不安がある方、久しぶりの運動を再開したい方にもおすすめです。	
	月13	社交ダンス 初中級 (旧:初めてのソシアルダンス)	佐藤 満	11:30 - 12:30	20	9/7, 14, 28 11/2, 9, 30	11	9,900	1,050	—	18歳以上	簡単なステップで体を動かしながら、楽しく踊ることをめざすクラスです。頭と体をバランスよく使い、気持ちよく汗を流せます。初心者の方にも丁寧に指導しますので、安心してご参加いただけます。 ●室内シューズまたはバレエシューズ	
	月14	大人・シニアバレエ	山口美樹	13:15 - 14:45	20	9/7, 14, 28 11/2, 9, 30	11	12,100	1,250	—	18歳以上	バレエをはじめたい方を対象にしたクラスです。全身を使って優雅な動きを楽しみます。 ●バレエシューズ(底のやわらかいもの)ない場合、レンタル有	
	月15	フラダンス	真田昌子	15:00 - 16:00	20	9/7, 14, 28 11/2, 9, 30	11	9,900	1,050	—	18歳以上	基本ステップから手の動きまで、年齢やレベルを問わず、楽しくレッスンをします。	
	月16	SALSATION®	Kimie	19:15 - 20:15	20	9/7, 14, 28 11/2, 9, 30	11	14,300	1,450	—	中学生以上	世界中のさまざまなジャンルの音楽に合わせて、1曲ずつ歌詞の世界観を表現しながら感情を込めて踊る、機能的に身体を動かせるダンスフィットネスプログラムです。	
	月17	ZUMBA®	Kimie	20:30 - 21:15	20	9/7, 14, 28 11/2, 9, 30	11	9,900	—	1,200	中学生以上	インストラクターの動きを真似しながら進めるので、ダンスが初めての方でも無理なく参加できます。ラテンのリズムに合わせて楽しく身体を動かす。気分もリフレッシュ。どなたでも楽しめるダンスフィットネスプログラムです。	
	月18	こどもバレエ	山口美樹	16:30 - 18:00	20	9/7, 14, 28 11/2, 9, 30	11	13,750	1,400	—	小学生 (未就学児可)	年齢やレベルに合わせて丁寧に指導します。初心者大歓迎の、どなたでも参加しやすいこどもバレエ教室です。柔軟性や姿勢、リズム感を自然に育てながら、表現力も伸ばしていきます。●バレエシューズ(底のやわらかいもの、ない場合はレンタル有)	
1階控室	月19	書道	日守菜穂子	10:00 - 12:00	15	9/7, 14 11/2, 9	8	17,600	2,350	—	18歳以上	筆の使い方から作品の作りまで、幅広い書の基本を楽しく学びます。●習字道具(筆、筆洗、墨液)、スリッパ	
	月20	おとなの美術時間 (旧:初めての絵画)	荒井美智代	13:30 - 16:00	15	9/7, 14, 28 11/9, 30	8	17,600	2,350	—	18歳以上	色彩理論に基づき鉛筆・水彩・アクリル・クレパス、画材に触れる楽しさを一から体験できる講座です。新しい趣味の扉を開きましょう! ●スケッチブック、画のり、消しゴム、スリッパ	
火曜日	アリーナ	火1 バドミントン	横浜市バドミントン協会	9:45 - 11:30	55	9/ 8, 15, 29 11/10, 24	11	12,100	1,250	—	18歳以上	初心者から上級者まで、それぞれのレベルに合わせて丁寧に指導します。●ラケット	
		火2 楽しく健康!ピンポン教室		10:00 - 11:30	60	9/ 8, 15, 29 11/10, 24	11	7,700	850	—	18歳以上	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。●ラケット	
		火3 カラダ元気フィットネス		11:45 - 13:05	60	9/ 8, 15, 29 11/10, 24	11	8,800	950	—	18歳以上	リズム運動や筋力トレーニング、ストレッチを組み合わせ、楽しみながら全身をバランスよく動かす健康づくりのクラスです。健康寿命をのばしていきますよ。	
		火4 ずっとスマイルフィットネス		14:00 - 15:20	60	9/ 8, 15, 29 11/10, 24	11	8,800	950	—	18歳以上	リズム運動や筋力トレーニング、ストレッチを組み合わせ、楽しみながら全身をバランスよく動かす健康づくりのクラスです。健康寿命をのばしていきますよ。	
		火5 ビックルボール1		16:20 - 17:30	24	9/ 8, 15, 29 11/10, 24	11	16,500	—	1,800	18歳以上	初心者〜初級者向けの教室で、まずはルール説明から丁寧にスタートします。参加者それぞれのレベルに合わせて内容を調整するので、初めての方でも安心。基礎をしっかりと身につけながら、無理なくステップアップできるクラスです。●バドミントン(レンタルあり)	
		火6 ビックルボール2		17:40 - 18:50	24	9/ 8, 15, 29 11/10, 24	11	16,500	—	1,800	18歳以上	初級〜中級者向けの教室で、基礎技術から丁寧にスタートします。参加者それぞれのレベルに合わせて内容を調整するので安心して、無理なくステップアップできる構成で、楽しみながら上達をめざすクラスです。●バドミントン(レンタルあり)	
		火7 ビギナー		16:40 - 17:40	50	9/ 8, 15, 29 11/10, 24	11	16,500	1,650	—	小学生	初心者から経験者まで幅広く参加できる教室です。運動の基礎となる動きづくりや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。●バスケットボール	
		火8 横浜エクセレンスバスケットボール		17:50 - 18:50	30	9/ 8, 15, 29 11/10, 24	11	16,500	1,650	—	小学生	初心者から経験者まで幅広く参加できる教室です。運動の基礎となる動きづくりや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。●バスケットボール	
		火9 アドバンス		17:50 - 18:50	30	9/ 8, 15, 29 11/10, 24	11	16,500	1,650	—	ミニバス選手	経験者の中でも高度なスキル習得を目的とした上級者クラスです。精力的に練習に取り組み、高い意欲を持った選手を対象としています。●バスケットボール	
	武道場	火10 マットピラティス (旧:Rehab Pilates)	西山十美枝	10:30 - 11:40	20	9/ 8, 15, 29 11/10, 24	11	16,500	—	1,800	18歳以上	自分の体にしっかり向き合いたい方、関節に違和感のある方におすすめのクラスです。呼吸に合わせてゆっくりと体を動かす。体の声を聞きながら姿勢や動作を整えていきます。	
		火11 火曜太極拳		10:00 - 11:30	50	9/ 8, 15, 29 11/10, 24	11	8,800	950	—	16歳以上	太極拳の基本動作を中心にレベルに合わせたグループ指導を行います。転倒防止や基礎体力の維持増進効果も期待できます。●靴下	
多目的室	火12	やさしいヨガ	八重樫ゆかり	10:00 - 11:00	20	9/ 8, 15, 29 11/10, 24	11	10,450	—	1,250	18歳以上	やさしいヨガと楽しい健康体操で、心も身体も健やかに。運動が苦手な方でも安心して取り組みの無理なく続けられる内容で、日常の疲れをやさしくリセット。	
	火13	NEW ZUMBA Gold®		11:15 - 12:15	20	9/ 8, 15, 29 11/10, 24	11	10,450	—	1,250	18歳以上	音楽に合わせて楽しく動く、やさしいZUMBA Goldプログラムです。初心者の方でも安心して参加でき、基本のステップから丁寧に進めます。無理なくリズムに乗りながら、気持ちよくリフレッシュできます。	
	火14	YOKOHAMA キッズ		16:15 - 17:15	20	9/ 8, 15, 29 11/10, 24	11	13,200	1,350	—	年中〜小学2年生	チアダンスには、大人になるために大切な経験がすべて詰まっています。活動の中で「できた!」という成功体験を積み重ねることで、何事にも自信をもって挑戦できる子へと成長を促します。楽しみながら心と身体を育てるチアダンスクラスです。	
	火15	チアダンス ジュニア		17:15 - 18:45	20	9/ 8, 15, 29 11/10, 24	11	19,800	1,950	—	小学3〜6年生	●ポンポン、ユニフォームは別途購入あり(任意)	
	火16	ナイトヨーガ		19:00 - 20:00	20	9/ 8, 15, 29 11/10, 24	11	13,200	—	1,500	18歳以上	ポーズ・瞑想・呼吸法を組み合わせ、心地よくリフレッシュしながら疲れた心と体をほぐします。一日の終わりにゆっくりと自分と向き合い、緊張を手放して深いリラックスへと導きます。	
1階控室	火17	未病と持病の予防改善 リコでスマイル	小湊千尋	13:15 - 14:45	10	9/ 8, 15, 29 11/10, 24	11	13,200	1,350	—	18歳以上	膝・腰・肩などの関節の痛みやコリを軽減し、あなたの身体に合わせたリコンディショニングで個別プログラムをご提案します。	
水曜日	多目的室	水1 ゼロから楽しく大人バレエ	山口美樹	9:30 - 10:45	20	9/9, 16 11/4, 11, 25	9	9,000	1,150	—	18歳以上	バレエは、筋力トレーニングとストレッチを兼ねたダンサーの基本的なウォーミングアップです。姿勢が整い、下半身の安定感が高まります。初めての方でも取り組みやすく、無理なく身体を動かしながらバレエの基礎を身につけていきます。 ●バレエシューズ(底のやわらかいもの)ない場合、レンタル有	