

4月～6月まで 大人向け

4月～6月まで 親子&子ども向け

幼児・小学生の対象は、平成28年度のクラス・学年です。

スポーツ種目教室

バドミントン 4/12～ 基本技術の習得からゲームまでのステップアップを図ります。 全10回 ⑨9:00～10:50 ●対象：16歳以上 ●定員：55名 ●参加料：9,200円	卓球A・卓球B 各4/13～ レベルに応じた指導をおこない、技術アップを目指します。 各全11回 A ⑨9:00～10:50 B ⑩11:00～12:50 ●対象：16歳以上 ●定員：A84名・B42名 ●参加料：各7,810円	バドミントンナイトスマッシュ 4/13～ 基本技術の習得からゲームまでのステップアップを図ります。 全11回 ⑩19:10～20:50 ●対象：16歳以上 ●定員：33名 ●参加料：10,120円
---	--	---

太極拳教室

気功・太極拳 4/14～
 太極拳の基本動作を学び、ゆったりと全身を動かしながら健康増進を図ります。
全11回 ⑩13:10～14:40
 ●対象：16歳以上
 ●定員：125名
 ●参加料：4,510円

ダンス教室

社交ダンス 4/12～ 仲間と楽しみながら基礎的な社交ダンスを学びます。 全11回 ⑩13:10～14:40 ●対象：16歳以上 ●定員：120名 ●参加料：5,060円	フォークダンス 4/8～ リズムに合わせた基本ステップを学びます。大勢そろって楽しく踊りましょう。 全11回 ⑩11:40～12:50 ●対象：16歳以上 ●定員：40名 ●参加料：5,060円	フラダンス 4/8～ 心地よいハワイアン・メロディーにのって、物語を表現する踊りがフラです。エクササイズ効果があります。 全11回 ⑩15:10～16:40 ●対象：16歳以上 ●定員：40名 ●参加料：5,610円
--	--	---

ヨガ&ピラティス教室

火曜ヨーガ 4/12～ 数千年の歴史を持つ、インドがルーツの伝統的ヨーガ。呼吸法や瞑想法を行います。 全11回 ⑩10:00～10:50 ●対象：16歳以上 ●定員：40名 ●参加料：4,510円	木曜ヨーガ 4/14～ ポーズをとりながら呼吸法や瞑想法を行います。ゆったりとリラックスしてください。 全11回 ⑩13:00～13:50 ●対象：16歳以上 ●定員：40名 ●参加料：4,510円	水曜ピラティス①・② 各4/13～ はじめての方を対象としたクラス。ゆっくり丁寧に動かしながら、全身を整えていきます。 各全11回 ① ⑩11:00～11:50 ② ⑩13:00～13:50 ●対象：16歳以上 ●定員：各40名 ●参加料：各4,510円
---	--	---

健康教室

水曜エアロ 4/13～ やさしいエアロビクスとコアエクササイズを組み合わせて、引き締まったバランスのよい身体を作ります。 全11回 ⑨9:00～9:50 ●対象：16歳以上 ●定員：40名 ●参加料：4,510円	元気に健美操 4/11～ エアロビクスや簡単な道具でトレーニング、軽スポーツを行います。毎日を健康的に過ごす体を作ります。 全9回 ⑩13:00～13:50 ●対象：16歳以上 ●定員：20名 ●参加料：4,590円	のびのび健身操 4/11～ 軽い筋トレやリズム体操、ボールを使って動くなど、ストレッチを混ぜて心地よい動きが楽しめます。 全9回 ⑩14:00～14:50 ●対象：16歳以上 ●定員：20名 ●参加料：4,590円	すっきり健康体操 4/12～ 有酸素運動や簡単な筋力トレーニング、ストレッチ体操など、音楽に合わせた軽快な運動をおこないます。 全11回 ⑩15:10～16:25 ●対象：16歳以上 ●定員：100名 ●参加料：4,510円
初めての運動 4/13～ ストレッチからトレーニングまで丁寧に指導します。初心者歓迎!! 全11回 ⑩13:20～14:50 ●対象：16歳以上 ●定員：40名 ●参加料：4,510円	シルバー健康体操 4/14～ リズム体操や軽スポーツを楽しみながら健康増進を図り、肩・腰・膝など関節の不調を予防しましょう。 全11回 ⑩15:00～16:30 ●対象：16歳以上 ●定員：150名 ●参加料：4,510円	女性のためのビューティーフィットネス 4/8～ 女性限定クラス。エアロビクス等でしっかりと汗をかけたあと、ボールやセラバンドでコンディショニング(姿勢改善等)を行います。 全11回 ⑨9:00～10:10 ●対象：16歳以上の女性 ●定員：90名 ●参加料：4,510円	楽しい健康体操 4/8～ 音楽に合わせた有酸素運動や簡単な筋力トレーニング、ストレッチ体操を行います。 全11回 ⑩10:20～11:30 ●対象：16歳以上 ●定員：120名 ●参加料：4,510円

シニア対象健康教室

コグニサイズ(認知症予防) 4/12～ 頭とからだを動かして、楽しく認知症予防を行います。 全11回 ⑩12:00～12:50 ●対象：65歳以上 ●定員：30名 ●参加料：4,510円	ひばりエクササイズ 4/8～ 美空ひばりさんの曲に合わせて有酸素運動を行います。口ずさみながら楽しくからだを動かします。 全11回 ⑩14:00～14:50 ●対象：65歳以上 ●定員：30名 ●参加料：4,510円	ぴんしゃんウォーキング 4/8～ 正しい姿勢の作り方や、歩くために必要な身体の動かし方を行います。 全10回 ⑩13:00～13:50 ●対象：65歳以上 ●定員：50名 ●参加料：15,000円
--	---	---

カルチャー教室

歌声ひろば 4/12～
 童謡・唱歌・歌謡曲など、懐かしい曲をみんなで思いっきり歌い、ストレス発散!
全11回 ⑩15:00～16:15
 ●対象：16歳以上
 ●定員：20名
 ●参加料：6,050円

健康教室

デュークス美ウォーキング 4/13～
 デューク更家氏考案の独自のメソッドにより、健康に美しく歩くことを目指します。
全10回 ⑩12:15～13:05
 ●対象：16歳以上
 ●定員：100名
 ●参加料：15,000円

親子教室

親子リトミック ラッコ・イルカ 各4/11～ 各全9回 ラッコ ⑩9:00～9:50 イルカ ⑩10:00～10:50 ●対象：ラッコ H26.4.2～H27.4.1と保護者 イルカ H24.4.2～H26.4.1と保護者 ●定員：各40組 ●参加料：各3,690円	よちよち親子 4/11～ 親子のスキンシップをとりながら、楽しくからだを動かします。リズム体操やいろいろな道具を使います。 全9回 ⑩11:00～11:50 ●対象：1歳～2歳6か月児と保護者 ●定員：20組 ●参加料：4,590円	赤ちゃん親子 ミルク 4/11～ 親子のスキンシップをとりながら、楽しくからだを動かします。ママの運動不足を解消します。 全9回 ⑩12:00～12:50 ●対象：1か月～11か月児と保護者 ●定員：20組 ●参加料：4,590円	赤ちゃん親子 パンダ 4/13～ 親子のスキンシップをとりながら、楽しくからだを動かします。ママの運動不足を解消します。 全11回 ⑩12:00～12:50 ●対象：1か月～11か月児と保護者 ●定員：20組 ●参加料：5,610円
英語deリトミック チキン 4/12～ 英語を使って楽しくからだを動かし、親子のスキンシップを図ります。 各全11回 ⑩11:00～11:50 ●対象：6か月～1歳児と保護者 ●定員：各20組 ●参加料：各7,810円	英語deリトミック ダック 4/12～ 英語を使って楽しくからだを動かし、親子のスキンシップを図ります。 各全11回 ⑩12:00～12:50 ●対象：2歳～3歳児と保護者 ●定員：各20組 ●参加料：各7,810円	親子体操 コアラ・パンダ コアラ4/13～パンダ4/8～ 親子のスキンシップをとりながら、楽しくからだを動かします。リズム体操やいろいろな道具を使います。 各全11回 コアラ ⑨9:30～10:45 パンダ ⑨9:15～10:30 ●対象：2歳～4歳児と保護者 ●定員：各40組 ●参加料：各4,510円	わんぱく親子 4/9～ 親子のスキンシップをとりながら、楽しくからだを動かします。リズム体操やいろいろな道具を使います。 全11回 ⑨9:30～10:20 ●対象：2歳～4歳児と保護者 ●定員：20組 ●参加料：4,620円

幼児教室

幼児体操 コスモス 4/13～ リズム体操やいろいろな道具を使った運動をします。お友達と楽しくからだを動かしましょう。 全11回 ⑩15:05～16:05 ●対象：H23.4.2～H24.4.1 ●定員：40名 ●参加料：4,510円	幼児体操 チューリップ 4/13～ リズム体操やいろいろな道具を使った運動をします。お友達と楽しくからだを動かしましょう。 全11回 ⑩16:15～17:15 ●対象：H22.4.2～H23.4.1 ●定員：40名 ●参加料：4,510円	キッズバレエ 4/13～ バレエの基本ポジションからバレエのためのエクササイズをクラシック調の曲に合わせて行います。 全11回 ⑩15:00～15:50 ●対象：4歳以上の未就学児 ●定員：15名 ●参加料：5,610円
マリノスサッカー ブルー 4/14～ 横浜Fマリノスのコーチによるサッカー教室です。楽しみながらサッカーの基礎が学べます。 全10回 ⑩16:40～17:30 ●対象：4歳以上の未就学児 ●定員：30名 ●参加料：12,000円	キッズ空手 4/8～ 空手を通じて強い心とからだを育み、礼儀作法や感謝の心を学びます。 全11回 ⑩17:00～17:50 ●対象：4歳以上の未就学児 ●定員：20名 ●参加料：5,610円	キッズHip hop 4/8～ 流行の曲や洋楽などで、ダンスの基本を身につけ、HIPHOPの振り付けを楽しみます。 全11回 ⑩15:00～15:50 ●対象：4歳以上の未就学児 ●定員：20名 ●参加料：5,610円

キッズ英会話

イーコラボ キッズ・ジュニア
 小学館の英語教室「イーコラボ」がスポーツセンターに初登場!
 全身を使って「口から英語があふれだす」通年カリキュラムです。
キッズ
 ⑩16:40～17:40
 ●対象：4歳児以上の未就学児
ジュニア
 ⑩17:45～18:45
 ●対象：小学1年～3年生
 ※詳細はお問い合わせください。

ジュニア教室

ジュニアバドミントン 4/13～ 基礎体力の向上や基本技術の習得、ゲームまでのステップアップを図ります。 全11回 ⑩17:30～19:00 ●対象：小学1年～中学3年生 ●定員：33名 ●参加料：10,120円	ZUMBA KIDS 4/13～ ダンスの基本的な動作を楽しく学びます。 全11回 ⑩16:00～16:50 ●対象：小学1年～6年生 ●定員：20名 ●参加料：5,610円	ジュニアバレエ 4/13～ バレエの基本ポジションからバレエのためのエクササイズをクラシック調の曲に合わせて行い、またお友達作りも行きます。 全11回 ⑩17:00～17:50 ●対象：小学1年～6年生 ●定員：20名 ●参加料：5,610円	ジュニア空手 4/8～ 空手を通じて強い心とからだを育み、礼儀作法や感謝の心を学びます。 全11回 ⑩18:00～18:50 ●対象：小学1年～6年生 ●定員：20名 ●参加料：5,610円
マリノスサッカー レッド 4/14～ 横浜Fマリノスコーチによるサッカー教室です。楽しみながらサッカーの基礎が学べます。 全10回 ⑩17:40～18:50 ●対象：小学1年～3年生 ●定員：45名 ●参加料：12,000円	ジュニア体操 ストロベリー 4/8～ いろいろな道具を使った運動をします。サーキットトレーニングなどもおこない、体力向上を図ります。 全11回 ⑩16:15～17:25 ●対象：小学1年～3年生 ●定員：40名 ●参加料：4,510円	ジュニア体操 レモン 4/8～ いろいろな道具を使った運動をします。サーキットトレーニングなどもおこない、体力向上を図ります。 全11回 ⑩17:35～18:45 ●対象：小学4年～6年生 ●定員：30名 ●参加料：4,510円	ジュニアHip hop 4/8～ 流行の曲や洋楽などで、ダンスの基本を身につけ、HIPHOPの振り付けを楽しみます。 全11回 ⑩16:00～16:50 ●対象：小学1年～6年生 ●定員：20名 ●参加料：5,610円

↑ 話 見 ↓
 マークの教室は託児付き!
 ※別途必要となります。
 ●対象：2歳～未就学児
 バドミントン 5,400円
 火曜ヨーガ 5,940円
 親子体操コアラ 5,940円

春の定期教室 参加申込方法 募集期間 2月15日(月)～3月15日(火) 必着締切 横浜市緑スポーツセンター 開設準備室 TEL.045-932-5304 (平成28年2月1日～3月31日)

①お申し込み
【ハガキで応募】「往復ハガキ」または開設準備室備え付けの「応募ハガキ」(要52円切手)に必要事項を記入して、開設準備室まで郵送してください。
②公開抽選 3月18日(金)13:00～(予定)
③結果のお知らせ 3月26日(土)までにハガキまたはEメールでお知らせします。
④手続き方法
【当選】4月3日(日)までにスポーツセンター受付窓口で直接お支払いください。
 当選結果のハガキを印刷した用紙をお持ちください。
 ※3月30日(水)、3月31日(木)、4月1日(金)は休館日です。
 ※一旦入金された参加料は、ご返金できませんのであらかじめご了承ください。
【落選】キャンセルが出ましたら、キャンセル待ち1番の方から順次ご連絡いたします。

以下の内容についてご同意の上お申し込みください。
【個人情報の取扱いについて】
 1 「事業者の名称」公益財団法人横浜市体育協会
 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る参加当落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 「個人情報第三者提供について」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り扱っ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応じる窓口は、7の問い合わせ先と同じです。
 6 「個人情報をご提供頂かない場合の取扱い」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苦情、相談の問合せ先」
 個人情報保護管理責任者 公益財団法人横浜市体育協会 事務局長
 お問い合わせ窓口 総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021

※卓球A・卓球Bの重複申込はできませんので、あらかじめご了承ください。 ※水曜ピラティス①・水曜ピラティス②の重複申込はできませんので、あらかじめご了承ください。
 【注意事項】※必ずご確認の上お申込みください。
 ●ご参加は応募者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。 ●市内在住、在勤、在学及び初参加者を優先いたします。 ●同一教室への2通以上の応募は無効となります。 ●教室参加者以外の入室はご遠慮ください。(ベビーカーも含む) ●実施期間中の開催時間は変更になる場合があります。 ●健康に不安のある方(特に呼吸器・循環器系に疾患)は、事前に医師の診断・相談をお勧めします。 ●兄弟で同一教室に1枚のハガキで申し込みの場合は、氏名・生年月日等、各2名分ご記入ください。(抽選の場合は2名ご一緒に抽選となります)