

親子体操・幼児・ジュニア・体育塾・チャレンジ教室

【教室の目的】

「上手にできた、できない」よりも、“体を動かす楽しさを知る”・“友達と仲良く遊ぶ”・“遊びを通して、積極性や自主性を養う”をモットーに教室を進めていきます。さらに幼少期における身体能力の向上に努めていきます。また、親子体操では保護者の方もたくさん身体を動かし、お子さんとのふれあいを大切にしていきます。

【教室の内容】(第2体育室)

- ・ 用具を使用しない運動(リズム体操、基本動作の歩・走・跳・投を取り入れたもの)
- ・ 用具を使用した運動(ボール・フープ・マット・平均台・跳び箱など)
- ・ 集団遊び(ゲームなど)

【服装】

1. 運動着は伸縮性があり、汗をよく吸うものを着用するようにしてください。(ジーンズなどの伸縮性のない服装は避けてください。)着替えは更衣室で行い、荷物は更衣室内ロッカーを使用するか、体育室へお持ちください。
2. お名前が分かるよう運動着に名札をつけていただきますのでご協力お願いします。
(ピンの装着は安全上避けてテープや白い布に書いて縫ってつけてください。)
3. 体育室では、室内運動靴に履き替えてください。
※親子体操教室では保護者の方も運動靴をご持参ください。
4. 汗をたくさんかきますので、水分補給のために必ず水筒をご持参ください。また、健康・衛生上、着替えや汗拭きタオルをご用意ください。



【その他】

1. 開始時間までにトイレや着替えをすませて体育室へお入りください。体育室へは、開始時間まで入室できません。すくすく・わんぱく・ジュニア教室では続けて2クラスありますので、入れ替えの際に2階ロビーでの混雑が予想されます。着替え等の準備は、更衣室、1階ロビーにてお願いします。
2. 貴重品は体育室へお持ちにならぬようお願いいたします。紛失した場合当センターでは責任を負いかねます。(無料の貴重品ボックスをご利用ください。ご利用の際は、受付にてお申し出ください。)
3. 駐車台数(有料・21台収容)に限りがありますので、自転車やバスをご利用ください。
4. 健康管理には十分注意し、無理をせずにご参加ください。教室中及びその往復に怪我等をってしまった場合は、職員または指導者に必ずお申し出ください。(参加料には保険料が含まれておりますが、すべての怪我等に対応できない場合がございます。妊娠については保険対象ではありません。)
5. 感染しやすい病気(アタマジラミ・水いぼ(伝染性軟疣腫)・とびひ(伝染性膿痂疹)など)にかかっている場合は、完全に治るまで、教室への参加はご遠慮ください。
6. 親子体操にご参加される方でお母様にご参加できない場合は、代わりにお父様のご参加が可能です。なお、祖父母等親戚の方はご参加できません。
7. 妊娠されている方は教室の参加は出来ません。妊娠が分かった場合は指導者または職員にご相談ください

【見学日】

すくすく：1回目・7回目・15回目(3期は1回目・10回目)
わんぱく：3回目・7回目・15回目(3期は3回目・10回目)
ジュニア・スポーツチャレンジ・キッズチア：全開催日
親子体操・体育塾：入口より見学が可能です。

【見学時のルール】

見学する場合は、教室指導に差し支えが無いよう、必ず小さなお子様から目を離さず所定の位置でお願いします。お母様方の会話等で指導が聞こえなくなることもあります。会話をされる場合はロビー等でお願いします。また体育室内での食事は禁止となっております。

ルールやマナーが守られない場合には、退室をお願いする場合や見学日の廃止となる場合がございます。参加している子供たちの安全を第一に考え指導していますのでご協力をお願いします。

連絡先 横浜市鶴見スポーツセンター 電話 045-584-5671

ジュニアインラインスケート教室に参加される皆様へ

【教室の目的】

「上手にできた、できない」よりも、“体を動かす楽しさを知る”・“友達と仲良く遊ぶ”・“遊びを通して、積極性や自主性を養う”・“何事にも興味を持たせる”以上のことを目的に教室を進めていきます。

【教室の内容】(全10回 第1体育室)

- ・ 安全指導(転ぶ・止まる) / 基本滑走やスラローム / 集団遊び(ホッケーやゲームなど)



【服 装】

1. 運動着は伸縮性があり、汗をよく吸うものを着用するようにしてください。(ジーンズなどの伸縮性のない服装は避けてください。スカート・キュロット不可) 靴ずれ等を防止するため長めの靴下をお持ちください。着替えは更衣室で行い、荷物は更衣室内ロッカーを使用するか、体育室へお持ちください。
2. お名前が分かるよう運動着に名札をつけていただきますのでご協力お願いします。(ピンの装着は安全上避けてテープや白い布に書いて縫ってつけてください。)
3. 汗をたくさんかきますので、水分補給のために必ず水筒をご持参ください。また、健康・衛生上、着替えや汗拭きタオルをご用意ください。

【その他】

1. 開始時間までに、トイレや着替えをすませて体育室へお入りください。(15時まで入室できません。)
2. 貴重品は体育室へお持ちにならぬようお願いいたします。紛失した場合当センターでは責任を負いかねます。(無料の貴重品ボックスをご利用ください。ご利用の際は、受付にてお申し出ください。)
3. 駐車台数(有料・21台収容)に限りがありますので、自転車やバスをご利用ください。
4. 健康管理には十分注意し、無理をせずにご参加ください。教室中及びその往復に怪我等をしてしまった場合は、職員または指導者に必ずお申し出ください。(参加料には保険料が含まれておりますが、すべての怪我等に対応できない場合がございます。)
5. 参加者のご兄弟も一緒に見学する場合は、必ずお子さんから目を離さないようお願いいたします。参加している子供たちの安全を第一に考え、衝突事故などを避けるため、ご協力をお願いします。
6. 靴下(厚めで長いもの)を必ずご用意ください。また、ヘルメットを着用しますので、着脱を簡単にするためにも髪を結ぶのであれば、下のほうで結ぶようお願いいたします。
7. その他、ご不明な点はお気軽に指導者にお尋ねください。

【見学日】 全開催日

★シューズ・プロテクター(膝・肘・手)・ヘルメットは全てレンタルとなります。

※SGマークのあるヘルメットであれば使用可(ご自身の物にはお名前を書いて下さい)

★感染しやすい病気(アタマジラミ・水いぼ(伝染性軟疣腫)・とびひ(伝染性膿痂疹)など)にかかっている場合は、完全に治るまで、教室への参加はご遠慮ください。

★ご家庭にあるプロテクター・シューズのご利用はご遠慮いただいております。

★内側にすべり止めがついている手袋(軍手のようなもの)を必ず持参してください。

防寒のためのネックウォーマーは持参していただいても構いません。

連絡先 横浜市鶴見スポーツセンター
電話 045-584-5671

リトミック教室に参加される皆様へ

【教室の目的】

「リズムに乗って楽しく体を動かしましょう。音を聞いて想像力やイメージをふくらませて集中力も養っていきます。（保護者の方も一緒に動きます。）

【教室の内容】（第3体育室）

親子リトミック教室では、音楽に合わせて“親子で楽しく動かす”、“ふれあいを深める”、“参加者相互の和を育てる”以上のことを目的に、教室を進めていきます。

【服 装】

1. 運動着は伸縮性があり、汗をよく吸うものを着用するようにしてください。（ジーンズなどの伸縮性のない服装は避けてください。）着替えは更衣室で行い、荷物は更衣室内ロッカーを使用するか、体育室へお持ちください。
2. お名前が分かるよう運動着に名札をつけていただきますのでご協力お願いします。（ピンの装着は安全上避けてテープや白い布に書いて縫ってつけてください。）※名前が大きく書かれていれば、幼稚園・保育園の体操服で構いません。
3. 体育室では室内シューズに履き替えてください。
4. 水分補給のために必ず水筒などをご持参ください。また、健康・衛生上、着替えや汗拭きタオルをご用意ください。

【その他】

1. 開始時間までに、着替えを済ませて第3体育室へお入りください。
（ベビーカーで来館された方は、ロビーの所定の位置に置いてください。）
2. 貴重品は体育室へお持ちにならぬようお願いいたします。紛失した場合当センターでは責任を負いかねます。
（無料の貴重品ボックスをご利用ください。ご利用の際は、受付にてお申し出ください。）
3. 駐車台数（有料・21台収容）に限りがありますので、自転車やバスをご利用ください。
4. 健康管理には十分注意し、無理をせずにご参加ください。教室中及びその往復に怪我等をしてしまった場合は、職員または指導者に必ずお申し出ください。
（参加料には保険料が含まれておりますが、すべての怪我等に対応できない場合がございます。妊娠については保険対象ではありません。）
5. 参加者（対象者）の方の体育室の入室は、ご遠慮いただいております。
6. 妊娠されている方は教室の参加は出来ません。妊娠が分かった場合は指導者または職員にご相談ください
7. その他、ご不明な点はお気軽に職員にお尋ねください。



連絡先 鶴見スポーツセンター TEL 045-584-5671
FAX 045-584-5673
URL http://www.yspc.or.jp/tsurumi_sc_ysa/

親子リトミック教室は、お申し込みされている方以外のご家族もご参加いただけます。（別途参加料210円） ※ 当日受付

例) ○の場合…パパの仕事が休みだから一緒に参加したい。

×の場合…友人が参加しているので、1回参加してみたい。
→家族ではないので参加できません。

代わりの場合…ママが参加できないのでパパが代わりに参加する。
→追加参加料210円を支払う必要はありません。

ベビーマッサージ教室に参加される皆様へ

【教室の目的】

マッサージを通して、親子のコミュニケーションを図ります。
お母さんとお子さんの触れ合いの時間を大切にしていきます。

【教室の内容】(全10回・研修室)

ベビーマッサージ教室は、歌に合わせて手足を動かしたり、お母さんも一緒に身体を動かしながら教室を進めていきます。

【注意事項・持ち物】

1. お子様ที่寝転がる場所に引く大きいタオル（バスタオル）と小さめのタオル（スポーツタオル）をお持ちください。
2. 水分補給のために必ず水筒などをご持参ください。また、健康・衛生上、着替えや汗拭きタオルをご用意ください。
3. 教室中にお子さんをマッサージするので、直前の食事は出来るだけ控えてください。

【その他】

1. 開始時間までに、着替えをすませて研修室へお入りください。（ベビーカーで来館された方は、ロビーの所定の位置に置いてください。）
2. 貴重品は体育室へお持ちにならぬようお願いいたします。紛失した場合当センターでは責任を負いかねます。（無料の貴重品ボックスをご利用ください。ご利用の際は、受付にてお申し出ください。）
3. 駐車台数（有料・21台収容）に限りがありますので、自転車やバスをご利用ください。
4. 健康管理には十分注意し、無理をせずにご参加ください。教室中及びその往復に怪我等をしてしまった場合は、職員または指導者に必ずお申し出ください。（参加料には保険料が含まれておりますが、すべての怪我等に対応できない場合がございます。妊娠については保険対象ではありません。）
5. 参加者（対象者）以外の方の体育室の入室はご遠慮いただいております。
6. その他、ご不明な点はお気軽に職員にお尋ねください。
7. 妊娠されている方は教室の参加は出来ません。妊娠が分かった場合は指導者または職員にご相談ください。
8. お子様のお名前がわかるよう、保護者の方の運動着に布テープ（ガムテープ）や白い布等に名札を書いてつけていただきますので、ご協力をお願いします。（ピンでの装着は、安全上ご遠慮ください。）

連絡先 鶴見スポーツセンター

TEL 045-584-5671

FAX 045-584-5673

URL http://www.yssp.or.jp/tsurumi_sc_ysa/

親子ヨガ教室に参加される皆様へ

【教室の目的】

お母さんとお子さんの触れ合いの時間を大切にして、心身ともにリフレッシュしていきます。

【教室の内容】(全10回・研修室)

親子ヨガ教室は、お子さんとコミュニケーションを図りながらヨガを行なっていきます。

【注意事項・持ち物】

1. 教室内で使用するヨガマットはスポーツセンターで用意します。ご自身のものをお持ちいただいても構いません。
2. 水分補給のために必ず水筒などをご持参ください。また、健康・衛生上、着替えや汗拭きタオルをご用意ください。

【その他】

1. 開始時間までに、着替えをすませて研修室へお入りください。(ベビーカーで来館された方は、ロビーの所定の位置に置いてください。)
2. 貴重品は体育室へお持ちにならぬようお願いします。紛失した場合当センターでは責任を負いかねます。(無料の貴重品ボックスをご利用ください。ご利用の際は、受付にてお申し出ください。)
3. 駐車台数(有料・21台収容)に限りがありますので、自転車やバスをご利用ください。
4. 健康管理には十分注意し、無理をせずにご参加ください。教室中及びその往復に怪我等をしてしまった場合は、職員または指導者に必ずお申し出ください。
(参加料には保険料が含まれておりますが、すべての怪我等に対応できない場合がございます。妊娠については保険対象ではありません。)
5. 参加者(対象者)以外の方の体育室の入室はご遠慮いただいております。
6. その他、ご不明な点はお気軽に職員にお尋ねください。
7. 妊娠されている方は教室の参加は出来ません。妊娠が分かった場合は職員または指導者にご相談ください。

連絡先 鶴見スポーツセンター

TEL 045-584-5671

FAX 045-584-5673

URL http://www.yssp.or.jp/tsurumi_sc_ysa/



ジュニアバドミントン教室に参加される皆様へ

【教室の目的】

バドミントンを楽しみながら体力向上や基本技術の習得を目指します。



【教室の内容】(全10回・第2体育室)

- ・ 基礎練習・・・グリップの握り方やラケットの振り方などの練習をします。
- ・ ゲーム形式・・・ゲームの流れを体験しながらサーブなどの練習を行います。

【服 装】

1. 運動着は伸縮性があり、汗をよく吸うものを着用するようにしてください。(ジーンズなどの伸縮性のない服装は避けてください。)着替えは更衣室で行い、荷物は更衣室内ロッカーを使用するか、体育室へお持ちください。
2. お名前が分かるよう運動着に名札をつけていただきますのでご協力お願いします。(ピンの装着は安全上避けてテープや白い布に書いて縫ってつけてください。)
3. 体育室では、室内運動靴に履き替えてください。
4. 汗をたくさんかきますので、水分補給のために必ず水筒をご持参ください。また、健康・衛生上、着替えや汗拭きタオルをご用意ください。
5. ラケットはスポーツセンターに貸出がございます。お子様がラケットをお持ちの場合はご持参の上、使用していただいても構いません。

【その他】

1. 開始時間までにトイレや着替えをすませて体育室へお入りください。第2体育室の教室では、続けて教室を実施しておりますので、入れ替えの際に2階ロビーでの混雑が予想されます。着替えや準備は、更衣室、1階ロビーにてお願いします。
2. 貴重品は体育室へお持ちにならぬようお願いします。紛失した場合当センターでは責任を負いかねます。(無料の貴重品ボックスをご利用ください。ご利用の際は、受付にてお申し出ください。)
3. 駐車台数(有料・21台収容)に限りがありますので、自転車やバスをご利用ください。
4. 健康管理には十分注意し、無理をせずにご参加ください。教室中及びその往復に怪我等をしてしまった場合は、職員または指導者に必ずお申し出ください。(参加料には保険料が含まれておりますが、すべての怪我等に対応できない場合がございます。)
5. 感染しやすい病気(アタマジラミ・水いぼ(伝染性軟疣腫)・とびひ(伝染性膿痂疹)など)にかかっている場合は、完全に治るまで、教室への参加はご遠慮ください。

【見学日】 全開催日 ※入口より見学が可能です。

【見学時のルール】

見学する場合は、教室指導に差し支えが無いよう、必ず小さなお子様から目を離さず所定の位置でお願いいたします。お母様方の会話等で指導が聞こえなくなることもあります。会話をする場合はロビー等でお願います。また体育室内での食事は禁止となっております。ルールやマナーが守られない場合には、退室をお願いする場合がございます。参加している子どもたちの安全を第一に考え指導していますのでご協力をお願いします。

連絡先 横浜市鶴見スポーツセンター
電話 045-584-5671

キッズチア教室に参加される保護者の皆様へ

【教室の内容】

- ・身体の使い方を学び、ポンポンを使ったチアダンスの動きを習得し、最終日に発表します。
- ・ポンポンは、初めて参加される場合に限り、鶴見スポーツセンターでご用意しますので、毎回ご持参くださいますようお願いいたします。

【服 装】

1. 運動着は伸縮性があり、汗をよく吸うものを着用するようにしてください。
スカートの場合は、スカートの下にアンダーパンツかスパッツを着用するようにしてください。
※ジーンズなどの伸縮性のない服装は避けてください
2. 着替えは更衣室で行い、荷物は更衣室内ロッカーを使用するか、体育室へお持ちください。
体育室では、室内運動靴に履き替えてください。（上履きで結構です）
3. 水分補給のために必ず水筒をご持参ください。また、健康・衛生上、着替えや汗拭きタオルをご用意ください。

【その他】

1. 開始時間までにトイレや着替えをすませて体育室へお入りください。
2. 貴重品は体育室へお持ちにならぬようお願いいたします。紛失した場合当センターでは責任を負いかねます。（無料の貴重品ボックスをご利用ください。ご利用の際は、受付にてお申し出ください。）
3. 駐車台数（有料・21台収容）に限りがありますので、自転車やバスをご利用ください。
4. 健康管理には十分注意し、無理をせずにご参加ください。教室中及びその往復に怪我等をしてしまった場合は、職員か指導者に必ずお申し出ください。
（参加料には保険料が含まれておりますが、すべての怪我等に対応できない場合がございます。）
5. 感染しやすい病気（アタマジラミ・水いぼ（伝染性軟疣腫）・とびひ（伝染性膿痂疹）など）にかかっている場合は、完全に治るまで、教室への参加はご遠慮ください。

【見学日及び見学時のルール】 全開催日 ※最終日は発表会です
見学する場合は、教室指導に差し支えが無いよう、必ず小さなお子様から目を離さず所定の位置でお願いいたします。お母様方の会話等で指導が聞こえなくなることもあります。会話をする場合はロビー等でお願いたします。また体育室内での食事は禁止となっております。
ルールやマナーが守られない場合には、退室をお願いする場合や見学日の廃止となる場合がございます。参加している子供たちの安全を第一に考え指導していますのでご協力をお願いいたします。
最終日の発表会時のみ、動画を含む撮影が可能です。撮影した写真や動画を SNS 等に掲載する場合は、個人情報観点から他の参加者へご配慮をいただきますようお願いいたします。

連絡先 横浜市鶴見スポーツセンター 電話 045-584-5671