



- 運動着 ⇒伸縮性のあるもの
- タオル ⇒汗拭き用
- 飲み物 ⇒フタが閉まり、倒れてもこぼれない容器
- シューズ⇒室内用運動シューズ（有料貸出18cm～29cm \*数に限りがあります）
- 名札 ⇒先生が名前を呼べるようにウエアに名札をつけてください（任意）。安全ピンで付けると、ケガをする危険性がありますのでご遠慮ください。



親子・幼児・子どもの教室

※ 日程の **赤字** … 見学日

教室名	対象	曜日	時間	1月	2月	3月	場所	運動着	タオル	飲み物	シューズ	短なわとび	備考
ジュニアバレエ	小学1～4年生	火	17:00～17:50	8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	5, 12, <b>19</b>	研修室	●	●	●			裸足で行いますので、室内シューズは不要です。
火曜幼児フットサル	H24.4.2～ H26.4.1生		15:30～16:45				第1 体育室	●	●	●	●		
火曜ジュニアフットサル	小学1～2年生		15:30～16:45	8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	5, 12, 19		●	●	●	●		
火曜少年フットサル	小学3～6年生		17:00～18:30					●	●	●	●		
親子体操	H26.4.2～ H28.4.1生 と保護者	水	10:30～11:30	9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	6, 13, 20	第2 体育室	●	●	●			裸足で行いますので、室内シューズは不要です。
親子でGOGOリトミック			11:45～12:45	9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	6, 13, 20		●	●	●			
幼児体操（年中）	H25.4.2～ H26.4.1生		14:30～15:30					●	●	●			
幼児体操（年長）	H24.4.2～ H25.4.1生		15:45～16:45	<b>9</b> , 16, 23, 30	6, <b>13</b> , 20, 27	6, 13, <b>20</b>		●	●	●			
ジュニアヒップホップ!シルバー	小学1～3年生		16:00～16:50				第3 体育室	●	●	●	●		最終日（3/20）は第3体育室で実施します。
ジュニアヒップホップ!ゴールド			17:00～17:50	<b>9</b> , 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	6, 13, <b>20</b>	研修室	●	●	●	●		
ヒップホップダンス			小学4～6年生	18:00～18:50					●	●	●	●	
キッズチアダンス	小学1～4年生	木	17:00～17:50	10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	7, <b>14</b>	研修室	●	●	●	●		
金曜幼児フットサル	H24.4.2～ H26.4.1生	金	15:30～16:45				第1 体育室	●	●	●	●		
金曜ジュニアフットサル	小学1～2年生		15:30～16:45	11, 18, 25	1, 8, 15, 22	1, 8, 15, 22		●	●	●	●		
入門!体育塾	小学1～4年生	土	9:15～10:30	<b>5</b> , 12, 19, 26	2, <b>9</b> , 16, 23	2, 16, <b>23</b>	第2 体育室	●	●	●	●	●	なわとびは、ご自身に合った長さのものをご持参ください。

☆教室参加についてお願い（大人・子ども共通）☆

- ・出席簿に出席を記入（○印）してから、教室に参加してください。
- ・教室終了後、清掃（モップ掛け）を行いますのでご協力ください。
- ・ケガをしたり、体調が悪くなった場合はすぐに指導者に伝えてください。
- ・ケガの原因、動きの妨げになる物（髪留め等）は、身につけないようにしてください。（爪が伸びていないか、気をつけてください。）
- ・参加者以外の方は、体育室及び研修室に入室できません（見学日を除く）。  
\*フットサルについては、開催期間中の体育室内（防球ネット外側）で見学が可能です。  
進行の妨げやケガの無いようにお願いします（参加者以外は保険適用外となります）。



☆注意事項（大人・子ども共通）☆

- ・個人情報保護法の観点からビデオや写真撮影は、ご遠慮ください。
- ・体育室内では、運動中の水分補給以外の飲食は禁止です。
- ・駐車台数には限りがありますので、車でのご来館はご遠慮ください。
- ・着替えは【更衣室】をご利用ください。
- ・貴重品は、受付カウンター横【貴重品ロッカー】をご利用ください。
- ・研修室内及び第2、第3体育室へあがる階段からは土足厳禁です。
- ・体育室付近で座り込んでの待機及び飲食はご遠慮ください。



☆問い合わせ先☆

横浜市南スポーツセンター（〒232-0061 横浜市南区大岡1-14-1）  
 TEL：045-743-6341 / FAX：045-743-6519  
 開館時間 ⇒ 9：00～21：00（受付時間 ⇒ 20：00まで）  
 休館日 ⇒ 第3月曜日（祝日の場合は翌日）・年末年始



# 大人の教室

教室名	対象	曜日	時間	1月	2月	3月	場所	運動着	タオル	飲み物	シューズ	ラケット	備考
姿勢デザイン教室	16歳以上	月	10:00~10:50	7, 28	4, 25	4, 11, 25	研修室	●	●	●	●		1/7、3/11は測定日となります。測定開始時間⇒9:30~です。
わくわく健康体操	55歳以上		11:15~12:30				第1 体育室	●	●	●	●		
達筆への道	16歳以上		11:15~12:45	7, 28	4, 25	11	研修室			●	●		
朝のバドミントン	16歳以上	火	9:00~10:45	8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	5, 12	第1 体育室	●	●	●	●	●	ラケットをお持ちでない方は、初回はスポーツセンターのラケットを貸し出します。2回目以降は、ご自身でラケットをご用意ください。
卓球①			11:00~12:45					●	●	●	●	●	
卓球②			13:00~14:45					●	●	●	●	●	
ベーシックピラティス			11:00~11:50				第3 体育室	●	●	●			
骨盤コンディショニング			12:00~12:50					●	●	●			
絵手紙			11:10~12:45				15, 29	5, 19	5	研修室			
インナーシェイプヨガ	18:00~18:50	8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	5, 12, 19	●	●	●						
らくらく頭すっきり体操	60歳以上	水	9:15~10:15	9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	6, 13, 20	第2 体育室	●	●	●	●		
意気揚々	65歳以上		13:00~14:00					●	●	●	●		
楽しく運動しよう	50歳以上		15:00~15:50				第3 体育室	●	●	●	●		
ココロとカラダのヨガ	16歳以上		12:00~12:50					●	●	●			
やさしいピラティス			19:00~19:50					研修室	●	●	●		
気功	16歳以上	木	9:15~10:45	10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	7, 14	第2 体育室	●	●	●	●		
フラメンコ			10:00~10:50				研修室	●	●	●	●		専用シューズをお持ちでない方は、室内用の運動シューズをお持ちください。初回時に講師からご案内があります。
バレトン			11:00~11:50					●	●	●	●		
木曜ベリーダンス			12:00~12:50					●	●	●	●		
からだ改善	50歳以上	12:00~12:50	16歳以上	木	10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	第2 体育室	●	●	●	●		
ベーシックフラダンス	15:15~16:30	●						●	●				
木曜骨盤調整①	15:00~15:50	●						●	●				
木曜骨盤調整②	16:00~16:50	研修室						●	●	●			
木曜ピラティス	18:00~18:50							●	●	●			
夜のバドミントン	19:00~20:45	第1 体育室	●	●	●	●	●		ラケットをお持ちでない方は、初回はスポーツセンターのラケットを貸し出します。2回目以降は、ご自身でラケットをご用意ください。				
金曜卓球	16歳以上	金	13:00~14:45	11, 18, 25	1, 8, 15, 22	1, 8, 15	第1 体育室	●	●	●	●	●	ラケットをお持ちでない方は、初回はスポーツセンターのラケットを貸し出します。2回目以降は、ご自身でラケットをご用意ください。
太極拳			9:00~10:30				第2 体育室	●	●	●	●		
はつらつ	60歳以上	10:45~12:15	11, 18, 25	1, 8, 15, 22	1, 8, 15, 22	●		●	●	●			
基礎体力づくり	40歳以上	12:30~13:30				●		●	●	●			
エンジョイ	50歳以上	13:45~14:45				●		●	●	●			
ステップアップピラティス	16歳以上	金	11:00~11:50	11, 18, 25	1, 8, 15, 22	1, 8, 15	第3 体育室	●	●	●			
YES,フォークダンス			12:00~12:50					18, 25	1, 8, 15, 22	1, 15, 22, 29	●	●	●
背骨矯正&ヨガストレッチ			15:00~15:50	11, 18, 25	1, 8, 15, 22	1, 8, 15, 22	研修室	●	●	●			
スタイリッシュBODYクラブ			16:00~16:50					●	●	●	●*		1/11、3/15は測定日となります(教室開始前後に測定を行います)。*初回は裸足で行います。詳しくは、初回時に講師からご案内があります。
深めるヨーガ			17:00~17:50					●	●	●			
金曜ベリーダンス			18:00~18:50					●	●	●			
初めての社交ダンス	16歳以上	土	9:15~10:45	12, 19, 26	2, 9, 16, 23	2, 16, 23	研修室	●	●	●	●		