

健康マージャン

マージャンをやったことのある方が対象です。

9:00~10:45 (参加料) 5,120円

対象:16歳以上 定員:40名
開催日(全8回):
1月 9-16-23-30日
2月 6-13-20-27日



バドミントン

経験者も未経験者も一緒に。楽しくバドミントンを楽しめます。

9:00~10:45 (参加料) 9,700円 (シャトル代含む)

対象:16歳以上 定員:66名
開催日(全10回):1月 9-16-23-30日
2月 6-13-20-27日 3月 6-13日

冬の定期教室

気になる教室を見つけたら、お申し込みはお早めに

募集期間 平成29年 11月1日(水)~11月21日(火)

はつらつ健康

リズム体操やストレッチ、軽スポーツを元氣はつらつに行います!

9:30~10:45 (参加料) 4,300円

対象:16歳以上 定員:80名
開催日(全10回):1月 10-17-24-31日
2月 7-14-21-28日 3月 7-14日

心体美体ビューティーエクササイズ

初回と最終回にインボディ(体成分分析)測定付。脂肪燃焼や上半身、下半身のバランスもわかって。!

11:00~12:30 (参加料) 4,300円

対象:16歳以上の女性 定員:80名
開催日(全10回):1月 10-17-24-31日
2月 7-14-21-28日 3月 7-14日

転倒骨折予防

つまづかない、転ばない、元気に歩けるカラダづくりを目指します。

9:15~10:15 (参加料) 4,730円

対象:65歳以上 定員:55名
開催日(全11回):1月 9-16-23-30日 2月 6-13-20-27日 3月 6-13-20日

フラダンス初級

体力向上・美容に良好。好きな服装のスカート。足元は別売 5,940円 (シューズ別売 2~6千円)

10:30~11:30 (参加料) 7,040円

対象:16歳以上 定員:50名
開催日(全11回):1月 9-16-23-30日
2月 6-13-20-27日 3月 6-13-20日

こり改善ヨガ

日々のストレスで凝ったそのカラダ。ヨガでスッキリ! 足元は別売 5,940円 (シューズ別売 2~6千円)

11:45~12:45 (参加料) 5,940円

対象:16歳以上 定員:45名
開催日(全11回):1月 9-16-23-30日
2月 6-13-20-27日 3月 6-13-20日

卓球(火)

火曜の午後、みんなでピンポン! 初心者も経験者も楽しくレベルアップ!

13:00~14:45 (参加料) 7,500円

対象:16歳以上 定員:42名 (ボール代含む)
開催日(全10回):1月 9-16-23-30日 2月 6-13-20-27日 3月 6-13日

ダンススポーツ

はじめての方も対象にしたクラス。ダンスパーティーで踊れるようになります。

13:15~14:45 (参加料) 7,040円

対象:16歳以上 定員:40名
開催日(全11回):1月 9-16-23-30日 2月 6-13-20-27日 3月 6-13-20日

機能訓練教室

身体障害があり介助不要で来館できる方や、体力に自信のない方を対象に、楽しく運動します。

13:00~14:15 (参加料) 2,500円

対象:16歳以上 定員:15名
開催日(全10回):1月 10-17-24-31日
2月 7-14-21-28日 3月 7-14日

ピラティス(水)

インナーマッスルを鍛えて、美しく機能的なカラダをつくりましょう。

19:30~20:30 (参加料) 5,400円

対象:16歳以上 定員:40名
開催日(全10回):1月 10-17-24-31日
2月 7-14-21-28日 3月 7-14日

いつまでも健康教室(木)

運動を通して元気な体づくりを自然にします!

9:15~10:30 (参加料) 4,730円

対象:65歳以上 定員:35名
開催日(全11回):1月 11-18-25日
2月 1-8-15-22日 3月 1-8-15-22日

ダンススポーツ

中級者向けのコース。楽しく体力向上と仲間づくりをしましょう。

11:00~12:30 (参加料) 7,040円

対象:16歳以上 定員:80名
開催日(全11回):1月 11-18-25日
2月 1-8-15-22日 3月 1-8-15-22日

タヒチアンダンス

気持ちを表現し伝えるダンスエクササイズです。心身ともに運動効果の効果が期待できます。

12:00~12:50 (参加料) 7,040円

対象:16歳以上 定員:30名
開催日(全11回):1月 11-18-25日
2月 1-8-15-22日 3月 1-8-15-22日

イテック卓球

木曜の夜、みんなでピンポン! 初心者も経験者も楽しくレベルアップ。

19:00~20:45 (参加料) 7,500円 (ボール代含む)

対象:16歳以上 定員:42名
開催日(全10回):1月 11-18-25日
2月 1-8-15-22日 3月 1-8-15日

親子体操

マットや跳び箱、ボールを使って、親子で楽しく運動しましょう。

9:30~10:30 (参加料) 3,780円

対象:3歳児~年少後者と保護者 定員:30組
開催日(全10回):1月 12-29日 2月 5-26日 3月 5-26日

10:40~11:40 (参加料) 5,940円

対象:2歳児~年少後者と保護者 定員:50組
開催日(全11回):1月 11-18-25日 2月 2-9-16-23日 3月 2-9-16-23日

幼児体操

用具を使った運動や歌あそびで、すこやかな発達を促します。

15:15~16:30 (参加料) 4,300円

対象:年少~年長 定員:70名
開催日(全10回):1月 10-17-24-31日
2月 7-14-21-28日 3月 7-14日

ジュニアバレエ クララ

クラシックバレエの基本を学び、楽しく踊ります。未経験でもOK!

17:10~17:55 (参加料) 4,730円

対象:小学1~2年 定員:20名
開催日(全11回):1月 11-18-25日
2月 1-8-15-22日 3月 1-8-15-22日

ジュニアバレエ スワン

クラシックバレエの基本を学び、楽しく踊ります。未経験でもOK!

18:00~19:00 (参加料) 5,940円

対象:小学3~6年 定員:20名
開催日(全11回):1月 11-18-25日
2月 1-8-15-22日 3月 1-8-15-22日

卓球(金)

金曜の朝、みんなでピンポン! 初心者も経験者も楽しくレベルアップ。

9:00~10:45 (参加料) 7,500円 (ボール代含む)

対象:16歳以上 定員:70名
開催日(全10回):1月 12-19-26日
2月 2-9-16-23日 3月 2-9-16日

いきいき健康力UP

リズム体操やストレッチなどで、いきいきと健康になりましょう。

9:15~10:15 (参加料) 4,730円

対象:60歳以上 定員:70名
開催日(全11回):1月 12-19-26日
2月 2-9-16-23日 3月 2-9-16-23日

いつまでも健康教室(金)

脳と体を使って楽しく運動しましょう。

9:30~10:45 (参加料) 4,730円

対象:65歳以上 定員:25名
開催日(全11回):1月 12-19-26日
2月 2-9-16-23日 3月 2-9-16-23日

フラメンコ

独特のリズムに合わせて、スペインの情熱的なダンスを踊りましょう!

11:00~11:50 (参加料) 7,040円

対象:16歳以上 定員:20名
開催日(全11回):1月 12-19-26日
2月 2-9-16-23日 3月 2-9-16-23日

フラダンス中級

中級者向けのコース。より上手になり、より美しく、より楽しくフラ!

11:50~12:50 (参加料) 7,040円

対象:16歳以上 定員:50名
開催日(全11回):1月 12-19-26日
2月 2-9-16-23日 3月 2-9-16-23日

ジュニアフットサル

基本の技術やルール・仲間の大切さを学びます。試合も行います。

17:00~18:45 (参加料) 6,400円

対象:小学1~4年 定員:50名
開催日(全10回):1月 10-17-24-31日
2月 7-14-21-28日 3月 7-14日

ひばりエクササイズ

実音ひばりの音楽に合わせて全身をくまなく動かしていきましょ!

12:00~12:50 (参加料) 6,400円

対象:16歳以上 定員:20名
開催日(全10回):1月 12-19-26日
2月 2-9-16-23日 3月 9-16-23日

太極拳

日常の健康づくりに役立つ、太極拳の基本を楽しく行いましょう。

13:30~14:45 (参加料) 5,940円

対象:16歳以上 定員:75名
開催日(全11回):1月 12-19-26日
2月 2-9-16-23日 3月 2-9-16-23日

ピラティス(金)

インナーマッスルを鍛えて、美しく機能的なカラダをつくりましょう。

19:05~19:55 (参加料) 4,400円

対象:16歳以上 定員:40名
開催日(全11回):1月 12-19-26日
2月 2-9-16-23日 3月 2-9-16-23日

スタイリッシュワークヨガ

ヨガを通してカロリー消費や筋力アップ、美ボディを目指します。

20:00~20:50 (参加料) 4,400円

対象:16歳以上 定員:40名
開催日(全11回):1月 12-19-26日
2月 2-9-16-23日 3月 2-9-16-23日

いつまでも健康教室(土)

体を大きく楽しく動かしましょう。

9:30~10:45 (参加料) 4,730円

対象:65歳以上 定員:25名
開催日(全11回):1月 13-20-27日 2月 3-10-17-24日
3月 3-10-17-24日

ヒップホップキッズ

はじめてでも気軽に楽しめる教室。探検も少しずつ学びます。

16:50~17:40 (参加料) 5,940円

対象:小学1~3年 定員:40名
開催日(全11回):1月 12-19-26日 2月 2-9-16-23日 3月 2-9-16-23日

ヒップホップジュニア

はじめてでも気軽に楽しめる教室。探検も少しずつ学びます。

17:50~18:40 (参加料) 5,940円

対象:小学4~6年 定員:40名
開催日(全11回):1月 12-19-26日 2月 2-9-16-23日 3月 2-9-16-23日

ジュニアスポーツ

球技や器械体操など、様々なスポーツをみんなで楽しもう。

9:15~10:30 (参加料) 4,730円

対象:小学生 定員:50名
開催日(全11回):1月 13-20-27日
2月 3-10-17-24日 3月 3-10-17-24日

冬の教室事前受付 参加申込方法 募集期間▶11月1日(水)~11月21日(火)必着締切

インターネットからも応募できます! http://www.yopc.or.jp/asahi_sc_yoa/

① 申し込みをする

【ハガキ記入方法】

往信用 おもて 返信用 うら

241-0011 旭スポーツセンター 旭区川島町1-0003

記入しないでください

自分の郵便番号、住所、氏名

※郵便物の宛先は必ず記入してください。

② 結果のお知らせ

12月4日(月)までにハガキまたはEメールでお知らせします。

電話での当落の確認はご遠慮ください。

募集期間終了後も定員に余裕がある場合は、12月6日(水)14:00より二次募集を行います。

12月4日(月)までに通知がない場合、施設までお問い合わせください。(TEL 045-371-6105)

注意事項

- お申し込みは、1人/1校/1教室をお願いします。
- 応募が定員を上回る場合は、抽選を行います。
- 抽選は1人につき5,940円/11回となります。
- 安全管理上、教室申し込み者以外の方は入室できません。
- 健康に不安のある方は事前に医師の診断・相談をお始めます。特に呼吸器・循環器系に疾患のある方は、専門医の診断を受けた上でお申し込みください。
- あまりの方に不慣れな方や迷惑がかかる行為をする方の参加はご遠慮いたします。

③ 手続き方法

※18日は休館日のため、受付してありません。

当選 12月5日(火)~12月19日(火)までにスポーツセンター受付窓口で参加料金を直接お支払いください。当選結果のハガキ、インターネットをプリントアウトした用紙をお持ちください。

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をいたします。(TEL 045-371-6105)

【個人情報取扱いについて】

- 募集者の名称/公益財団法人 横浜市体育協会
- 個人情報の利用目的に記入いただいた個人情報は、お申し込みされたスポーツ教室ほかの各種利用目的や関係者のために、記録簿作成、名簿作成、健康状態把握、結果の通知や抽選結果、お申し込みの受付、新教室及びイベント等のご案内のために利用します。
- 個人情報を第三者提供について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。
- 個人情報の取扱いの要領について記入いただいた個人情報の取扱いについて、必ずご同意の上、利用目的の範囲内で必要の個人情報は一括して外部に委託する場合があります。この際、委託先に対しては、個人情報の取扱いに厳格に管理することを求め、委託先が万が一に漏洩等が発生した場合、速に原因の究明と対応を行います。
- 個人情報の開示等及び問合せについては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関する窓口は、7の問合せ先と対応します。
- 個人情報を不正に第三者に提供しないよう努めます。
- 当協会の個人情報取扱いに関するお問い合わせ先/個人が、個人情報保護法/公益財団法人 横浜市体育協会 事務局/お問合せ窓口 総務課総務課 電話045-640-0011 FAX045-540-0021