

令和5年1月～3月

令和4年度 横浜市磯子スポーツセンター

冬の定期教室

スポーツから遠ざかっていた方！
これから始める方！もちろん常連さんも！
この機会に是非ご参加ください♪

全49教室開催



-スポーツ種目- 卓球・バドミントン・テニス	-健康づくり系種目- 体操・エアロ・ウォーキング・ポールエクササイズ 他	
-ダンス種目- 社交ダンス・フラダンス	-親子種目- ヨガ・体操	-文化教室- 歌声サロン
-子ども向け種目- バドミントン・テニス・体操・バスケットボール・ダンス・他	太極拳	
	ヨガ/ピラティス	

- 【料 金】 3,850円～12,100円 (教室によって異なります)
- 【回 数】 7回～11回 (")
- 【募集期間】 令和4年11月15日(火)～12月6日(火) **必着締切**
- 【申込方法】 往復はがき 又は インターネット
- 【結果報告】 12月13日(火) 返信予定 (12月16日以降返信がない場合はスポーツセンターまで連絡下さい)
- 【支払期間】 12月14日(水)～12月26日(月)
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。
インターネット申込された方はネット決済も可能です。(詳しくはHPをご覧ください)
- 【追加募集】 令和5年1月4日(水) 14時～ 定員に空きがある教室のみ電話にて募集します
※ 一度ご入金された参加費は、ご返金できませんので予めご了承ください。
※ 期間内にご連絡がなく、支払いがない場合は、キャンセルとなります。

指定管理者：公益財団法人 横浜市スポーツ協会 横浜市磯子スポーツセンター
045-771-8118
〒 235-0033 横浜市磯子区杉田5-32-25
http://www.yssp.or.jp/isogo_sc_ysa/



磯子スポーツセンター

← 磯子スポーツセンター ホームページQRコード

☆ お申込み及び教室参加時の注意 ☆

重複申込みができない教室

「姿勢改善ヨガ・リラックスヨガ・アフタヌーンヨガ・ピラティス&ヨガ・はじめてのヨガ・やさしいヨガ」
「火曜はじめてのピラティス・火曜ピラティス・水曜はじめてのピラティス・水曜ピラティス」
「13時転倒予防・14時転倒予防」
「いきいき健康・はつらつ健康体操」
「ホップステップ脚力アップ①・ホップステップ脚力アップ②」
「幼児器械運動教室・幼児体づくり教室」

※ 往復ハガキまたはスポーツセンターに備え付けの応募ハガキ(63円切手貼付)に①～⑨の事項を記入して、郵送またはセンター来館にて受付いたします。(駐車場・駐輪場のご利用は台数の制限がございますので、ご注意ください。)
※ インターネット申込の際はインターネット上での利用者情報の登録が必要です。

▽ 往信用(おもて)

▼ 返信用(うら)

▼ 返信用(おもて)

▽ 往信用(うら)

63 往信 磯子スポーツセンター 行	235-0033 磯子スポーツセンター 5-32-25 横浜市磯子区杉田	※ 記入しないでください	63円切手をお貼りください 返信 参加される方の住所郵便番号	希望教室名 ※ 1教室のみ 氏名(フリガナ) 大人 子ども(親子教室のみ) 性別 生年月日 ※ 和暦 大人 子ども(親子教室のみ) 郵便番号 住所 電話番号 過去1年間の希望教室への参加の有無 市外居住で市内在勤在学の方は勤務先・学校名
-----------------------------	---	--------------	--------------------------------------	--

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スポーツ協会(2)個人情報の利用目的:ご記入いただいた個人情報は、お申し込みされたスポーツ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)個人情報の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: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また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の取扱いに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、適正管理の実を義務づけます。(5)個人情報の開示等及び問い合わせについて:当協会が保有する個人情報の利用目的の通知・開示・内容の訂正・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けない場合の取り扱い:必要事項をご記入頂けない場合、お申し込み出来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、相談等の問い合わせ先:個人情報保護管理責任者公益財団法人横浜市スポーツ協会事務局長 問い合わせ窓口総務部総務課電話045-640-0011FAX045-640-0021

新型コロナウイルス感染拡大防止について

- 以下の事項へのご理解・ご協力をお願いいたします。
- マスク等の着用 (運動・スポーツ中は可能な範囲で)
 - 体調不良時の利用自粛
 - 適切な距離の確保 (できるだけ2m以上) ※ 障がい者の誘導や介助を行う場合を除く
 - こまめな手洗い・手指の消毒
 - 大きな声での会話・掛け声・応援等の自粛
 - 三つの「密(密接・密集・密閉)」の回避
 - ロビーでの長時間の滞在・食事は、ご遠慮ください
 - 教室で使用する用具(ラケット・ヨガマット等)は出来るだけご持参ください
- ※ 詳細は、当スポーツセンターHPまたは受付・お電話でご確認ください。

託児

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため
当面の間、**休止**とさせていただきます。

注意事項

募集期間終了時に各教室の最小催行人数に達しない場合、その教室は中止となります。参加をお考えの方は必ず期間内に応募してください。

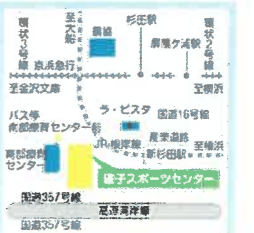
- 応募者が定員を超えた場合は抽選となります。
- 同一教室への2週以上の応募は無効となります。
- 諸般の事情により、参加料の若干の値上げをいたしました。ご了承いただきお申し込みをお願いいたします。
- 教室参加者以外の入室はご遠慮ください。
- 実施期間または開催時間に変更となる場合があります。
- 健康に不安のある方は事前に医師の診断・相談をお勧めします。特に呼吸器・循環器系の疾患のある方は、専門医の診断を受けた上で申し込みください。

【アクセス】

JR根岸線「新杉田駅」より徒歩4分・京浜急行「杉田駅」より徒歩13分
京急バス110系、磯6、4系統「聖天橋」より徒歩5分

【駐車場・駐輪場】 駐車場9台・駐輪場15台

※ 台数が少ないため、公共交通機関をご利用ください。



令和4年度 冬の定期教室 (令和5年1月～3月)

磯子スポーツセンター

	教室名(持ち物)	内容	対象・定員・室場	曜日・時間	日程	回数・参加料
スポーツ種目	卓球教室 (●ラケット)	レベルに応じた指導で技術アップを目指します。	16歳以上 84名 第一体育室	木 9:00～ 10:45	1/12・19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・23	10回 ¥9,400
	卓球リーグ (●ラケット)	ゲーム運びのアドバイスを受ける試合中心の教室です。	16歳以上 54名 第一体育室	木 11:00～ 12:45	1/12・19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・23	10回 ¥7,200
	バドミントン教室 (●ラケット)	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。	16歳以上 66名 第一体育室	金 9:00～ 10:45	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17	10回 ¥11,600
	バドミントンリーグ (●ラケット)	ゲーム運びのアドバイスを受ける試合中心の教室です。	16歳以上 45名 第一体育室	金 19:00～ 20:45	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17	10回 ¥11,600
	はじめての テニススクール (●ラケット)	初めてテニスを始める方向けの教室です。	16歳以上 14名 第二体育室	金 11:10～ 12:10	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24	11回 ¥12,100
	簡単 テニススクール (●ラケット)	硬式テニスデビュー前の手解き教室です。	16歳以上 14名 第二体育室	金 12:20～ 13:20	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24	11回 ¥12,100
太極拳	はじめての 太極拳	はじめての方向けの太極拳教室です。基本動作から習得できます。	16歳以上 15名 研修室	火 13:20～ 14:50	1/17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14・28	10回 ¥6,600
	木曜太極拳	太極拳の基本動作を学びながら健康の維持、増進を図ります。	16歳以上 50名 第二体育室	木 13:15～ 14:45	1/12・19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・23	10回 ¥6,600
	金曜太極拳	太極拳の基本動作を学びながら健康の維持、増進を図ります。	16歳以上 25名 第二体育室	金 13:40～ 15:10	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17	10回 ¥6,600
ダンス	社交ダンス	仲間と楽しみながら社交ダンスを行いスキルアップを図ります。	16歳以上 60名 第二体育室	火 13:30～ 15:00	1/17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14・28	10回 ¥6,600
	はじめての 社交ダンス	社交ダンスをこれから始める方向けに、少人数で練習します。	16歳以上 12名 研修室	金 11:35～ 12:35	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24	11回 ¥7,260
	水曜 フラダンス	音楽に合わせてながらフラダンスの基礎を学びます。	16歳以上 50名 第三体育室	水 11:40～ 12:50	1/11・18・25 2/1・8・15・22 3/1・8・15・22	11回 ¥7,260
	土曜 フラダンス	音楽に合わせてながらフラダンスの基礎を楽しみながら学びます。	16歳以上 50名 第三体育室	土 15:15～ 16:45	1/14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18・25	10回 ¥7,000
ヨガ&ピラティス	姿勢改善ヨガ (★ヨガマット)	姿勢改善のための柔軟性・筋力をつけていくヨガを行います。	16歳以上 40名 第二体育室	火 12:10～ 13:00	1/17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14・28	10回 ¥6,600
	火曜はじめての ピラティス (★ヨガマット)	はじめての方を対象としたピラティス教室です。	16歳以上 35名 第三体育室	火 15:05～ 15:50	1/17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14・28	10回 ¥6,600
	火曜ピラティス (★ヨガマット)	インナーマッスルを鍛えることで、美しい体作りを目指します。	16歳以上 35名 第三体育室	火 16:00～ 16:45	1/17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14・28	10回 ¥6,600
	水曜はじめての ピラティス (★ヨガマット)	はじめての方を対象としたピラティス教室です。	16歳以上 18名 研修室	水 13:00～ 13:45	1/11・18・25 2/1・8・15・22 3/1・8・15・22	11回 ¥7,260
	水曜ピラティス (★ヨガマット)	インナーマッスルを鍛えることで、美しい体作りを目指します。	16歳以上 18名 研修室	水 13:55～ 14:40	1/11・18・25 2/1・8・15・22 3/1・8・15・22	11回 ¥7,260
	リラックスヨガ (★ヨガマット)	からだも心もリラックスできる癒しのヨガ教室です。	16歳以上 50名 第三体育室	木 9:10～ 10:25	1/12・19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・23・30	11回 ¥7,700
	アフタヌーンヨガ (★ヨガマット)	ヨガの簡単な動きを繰り返して血行を良くし、心身を整える教室です。	16歳以上 40名 第三体育室	木 12:00～ 12:50	1/12・19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・23・30	11回 ¥7,260
	ピラティス&ヨガ (★ヨガマット)	ピラティスとヨガで心と体をリフレッシュさせます。	16歳以上 40名 第三体育室	金 10:40～ 11:40	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24	11回 ¥7,260
	はじめてのヨガ (★ヨガマット)	少人数制でゆっくりと丁寧に指導します。	16歳以上 18名 研修室	金 13:20～ 14:10	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24	11回 ¥7,260
	やさしいヨガ (★ヨガマット)		16歳以上 18名 研修室	金 14:20～ 15:10	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24	11回 ¥7,260

★ヨガマットをレンタルされる場合は、除菌用タオルまたは除菌シートをお持ちください。

「ママと一緒に子どもヨガ」、「ダンスダンスプラス」は中止となりました。

	教室名(持ち物)	内容	対象・定員・室場	曜日・時間	日程	回数・参加料
55歳以上健康	13時転倒予防(★)	簡単な筋力トレーニングやストレッチ体操、音楽に合わせた有酸素運動を行います。	55歳以上 35名 第三体育室	火 13:00～13:50	1/17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14・28	10回 ¥5,000
	14時転倒予防(★)			火 14:00～14:50		
	いきいき健康体操(★)	有酸素運動や筋トレ、ストレッチなどで、体力の維持向上を図ります。	55歳以上 100名 第一体育室	水 11:15～12:45	1/11・18・25 2/1・8・15・22 3/1・8・15・22	11回 ¥6,050
	はつらつ健康体操(★)			水 13:00～14:30		
	ハッピー健康体操(★)	身体を隅々まで整え、下半身は筋力アップ。不調の改善もテーマにしながら安全にむりなくすすめます。	55歳以上 18名 研修室	木 11:10～ 12:10	1/12・19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・23・30	11回 ¥5,500
ホップステップ脚力アップ①(★)	座位を中心にご自分の体力レベルに合わせてご参加できるプログラムです。	55歳以上 20名 研修室	木 13:00～13:50	1/12・19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・23・30	11回 ¥5,500	
ホップステップ脚力アップ②(★)			木 14:00～14:50			
健康	ヘルシーフィットネス (★ヨガマット)	有酸素運動や筋力トレーニングを行い楽しく体を動かします。	16歳以上 45名 第二体育室	火 9:30～ 10:30	1/17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14・28	10回 ¥5,500
	骨盤底筋エクササイズ (★ヨガマット)	全身を動かしながら体幹中心に筋肉を鍛え、骨格の調整を行います。	16歳以上 10名 フリースペース	火 13:30～ 14:20	1/17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14・28	10回 ¥6,600
	はじめてのエアロビクス& サーキットトレーニング (★ヨガマット)	レベルアップを目指しながら体力向上を図ります。	16歳以上 45名 第三体育室	木 10:35～ 11:50	1/12・19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・23・30	11回 ¥7,260
	簡単ボール エクササイズ (★ヨガマット)	肩こり・腰痛の改善・予防のためのエクササイズを行います。	16歳以上 15名 研修室	金 9:50～ 10:35	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24	11回 ¥6,050
	体幹エクササイズ きれいな姿勢 (★ヨガマット)	体幹を中心としたトレーニングで、姿勢の改善や身体のバランスを整えます。	16歳以上 15名 研修室	金 10:40～ 11:25	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24	11回 ¥6,050
	トータルフィットネス (★ヨガマット)	エアロビクスや筋力トレーニングなどを行いバランスのとれた体づくりを目指します。	16歳以上 35名 第三体育室	金 11:50～ 12:50	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24	11回 ¥6,050
文化	歌声サロン	童謡・唱歌・歌謡曲など懐かしい曲をみんなで歌います。	16歳以上 20名 研修室	月 13:10～ 14:30	1/16・23・30 2/6・20・27 3/6	7回 ¥3,850
	ベビトレヨガ (★ヨガマット)	ママヨガで産後の身体ケア&骨盤ケア!ベビトレで心身の土台作りと脳トレ!の親子教室です。	乳幼児と保護者 20組 第三体育室	月 10:00～ 10:50	1/16・23・30 2/6・20・27 3/6・20	8回 ¥4,800
親子	親子体操 2・3・4歳児	リズム体操やいろいろな道具を使いながら、親子のスキンシップを図ります。	2・3・4歳児と保護者 35組 第二体育室	金 10:00～ 10:50	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24	11回 ¥6,600
	幼児器械運動教室	リズム体操やいろいろな道具を使って楽しく体を動かします。	年中・年長児 40名 第二体育室	火 15:30～ 16:30	1/17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14・28	10回 ¥5,500
13歳未満	苦手な種目に チャレンジ	跳び箱・マット・鉄棒など苦手な種目の克服を目指した教室です。	小学1～3年生 40名 第二体育室	火 16:50～ 17:50	1/17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14・28	10回 ¥5,500
	ジュニアテニス (●ラケット)	軽いボールから始める屋内で行うテニス教室です。	小学4～6年生 16名 第一体育室	火 17:10～ 18:10	1/17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14・28	10回 ¥9,900
	ジュニアバドミントン (●ラケット)	はじめての子ども楽しめる、基本から習得できるバドミントン教室です。	小学4～6年生 30名 第一体育室	火 17:50～ 18:50	1/17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14・28	10回 ¥9,900
	幼児体づくり教室	リズム体操やいろいろな道具を使って楽しく体を動かします。	年中・年長児 40名 第二体育室	金 15:30～ 16:30	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24	11回 ¥6,050
	Jr.オールスポーツ	球技を中心とした色々な道具を使った運動をし、体力向上を図ります。	小学1～4年生 40名 第二体育室	金 16:40～ 17:40	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24	11回 ¥6,050
	ビーコル※ バスケットボール教室	プロバスケットボールチーム横浜ビー・コルセアーズのアカデミーコーチによるバスケット教室です。	小学4～6年生 30名 第二体育室	金 17:50～ 18:50	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24	11回 ¥10,890
	ダンスダンス キンダー	リズムに合わせて、楽しく身体を動かすダンス教室です。	年中・年長児 20名 研修室	金 15:30～ 16:15	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24	11回 ¥7,260
	ダンスダンス ジュニア		小学1～4年生 20名 研修室	金 16:30～ 17:20	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24	11回 ¥7,260

[55歳以上 健康]では ★ヨガマット をお持ちください
 こども1人追加につき、ベビトレヨガ+ ¥880(¥110×8回)・親子体操+¥1,210(¥110×11回)
 ※バスケットボールご持参ください