

冬の定期教室

参加募集!!

申込期間：12月1日(火)～12月13日(日)

	教室名(★持ち物)	内容	対象・定員	曜日・時間	日程	回数・参加料
スポーツ種目	木曜卓球 ★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 72名	木 9:00～ 10:45	1/14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18・25	10回 ¥7,700
	卓球スマッシュ ★ラケット	ゲーム運びのポイントにアドバイスを受ける試合中心の教室です。	16歳以上 45名	木 11:00～ 12:45	1/14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18・25	10回 ¥5,500
	金曜朝のバドミントン ★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 60名	金 9:00～ 10:45	1/15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19	10回 ¥9,900
	金曜夜のバドミントン ★ラケット		16歳以上 45名	金 19:00～ 20:45	1/15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19	10回 ¥9,900
	はじめてのテニススクール ★ラケット	室内で行う初めてテニスを始める方向けの教室です。	16歳以上 14名	金 11:15～ 12:15	1/15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19・26	11回 ¥10,890
太極拳	火曜はじめての太極拳	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	火 13:20～ 14:50	1/19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・23・30	10回 ¥5,500
	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 75名	木 13:15～ 14:45	1/14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18・25	10回 ¥5,500
	金曜気功太極拳	気孔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	金 13:40～ 15:10	1/15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19	10回 ¥5,500
ダンス	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 30名	水 11:40～ 12:50	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24	11回 ¥6,050
	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学びます。	16歳以上 30名	土 15:15～ 16:45	1/16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・13・27	10回 ¥6,100
ヨガ&ピラティス	火曜ヨガ ★ヨガマット又はバスタオル	「呼吸とバランスと内観」何歳からでも育つハッピーエイジングヨガ	16歳以上 30名	火 11:30～ 12:45	1/19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・23・30	10回 ¥5,500
	火曜はじめてのピラティス ★ヨガマット又はバスタオル	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 30名	火 15:05～ 15:50	1/19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・23・30	10回 ¥5,500
	火曜ピラティス ★ヨガマット又はバスタオル	インナーマッスを鍛えることで、美しい体作りを目指します。	16歳以上 30名	火 16:00～ 16:45	1/19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・23・30	10回 ¥5,500
	水曜はじめてのピラティス ★ヨガマット又はバスタオル	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 30名	水 13:00～ 13:45	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24	11回 ¥6,050
	水曜ピラティス ★ヨガマット又はバスタオル	インナーマッスを鍛えることで、美しい体作りを目指します。	16歳以上 30名	水 13:55～ 14:40	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24	11回 ¥6,050
木曜ヨガ ★ヨガマット又はバスタオル	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 30名	木 9:10～ 10:25	1/14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18・25	10回 ¥5,500	

	教室名(★持ち物)	内容	対象・定員	曜日・時間	日程	回数・参加料
ヨガ&ピラ	木曜アフタヌーンヨガ ★ヨガマット又はバスタオル	深く長い呼吸を行い、体を温めながら体の調子を整えていきます。	16歳以上 30名	木 12:00～ 12:50	1/14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18・25	10回 ¥5,500
	金曜はじめてのヨガ ★ヨガマット又はバスタオル	少人数制でゆっくりと丁寧に指導します。	16歳以上 30名	金 13:20～ 14:10	1/15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19・26	11回 ¥6,050
	金曜やさしいヨガ ★ヨガマット又はバスタオル		16歳以上 30名	金 14:20～ 15:10	1/15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19・26	11回 ¥6,050
	金曜ピラティス&ヨガ ★ヨガマット又はバスタオル	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 30名	金 10:40～ 11:40	1/15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19・26	11回 ¥6,050
55歳以上健康	火曜13時転倒予防 ★ヨガマット又はバスタオル	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 30名	火 13:00～ 13:50	1/19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・23・30	10回 ¥3,800
	火曜14時転倒予防 ★ヨガマット又はバスタオル		55歳以上 30名	火 14:00～ 14:50	1/19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・23・30	10回 ¥3,800
	のびのび健康体操 ★ヨガマット又はバスタオル	ウォーキングやストレッチなど運動がはじめてな方でも楽しめます。	55歳以上 15名	火 11:00～ 12:00	1/19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・23・30	10回 ¥3,800
	いきいき健康体操 ★ヨガマット又はバスタオル	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	水 11:15～ 12:45	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24	11回 ¥4,180
	はつらつ健康体操 ★ヨガマット又はバスタオル		55歳以上 90名	水 13:00～ 14:30	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24	11回 ¥4,180
	木曜13時 はじめての転倒予防 ★ヨガマット又はバスタオル	座位での運動が多く、はじめて運動教室に参加される方向けです。	55歳以上 30名	木 13:00～ 13:50	1/14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18・25	10回 ¥3,800
木曜14時 はじめての転倒予防 ★ヨガマット又はバスタオル	55歳以上 30名		木 14:00～ 14:50	1/14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18・25	10回 ¥3,800	
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	月 13:10～ 14:30	1/18・25 2/1・15・22 3/1・15	7回 ¥3,850
健康	火曜骨盤 コンディショニング ★ヨガマット又はバスタオル	生活習慣や癖などにより歪みが生じている骨盤を正しい位置にコントロールします。	16歳以上 15名	火 12:10～ 13:00	1/19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・23・30	10回 ¥5,500
	ヘルシーフィットネス ★ヨガマット又はバスタオル	有酸素運動や筋力トレーニング、軽スポーツを行い楽しく体を動かします。	16歳以上 30名	火 9:15～ 10:45	1/19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・23・30	10回 ¥4,400
	木曜はじめてのエアロビクス ★ヨガマット又はバスタオル	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 30名	木 10:35～ 11:50	1/14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18・25	10回 ¥5,500
	トータルフィットネス ★ヨガマット又はバスタオル	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 50名	金 11:15～ 12:45	1/15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19・26	11回 ¥4,840
	体幹エクササイズ きれいな姿勢 ★ヨガマット又はバスタオル	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	金 10:40～ 11:25	1/15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19・26	11回 ¥5,390
ジュニア	簡単ボールエクササイズ ★ヨガマット又はバスタオル	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	金 9:50～ 10:35	1/15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19・26	11回 ¥5,390
	コンディショニング& ノルディックウォーキング	ストックを持って屋外を気持ちよく歩き、ストレッチポールなどで身体を整える教室です。	16歳以上 15名	金 13:30～ 15:00	1/15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19・26	11回 ¥7,260
	火曜ジュニアバドミントン ★ラケット	はじめての子も楽しめる、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	火 17:50～ 18:50	1/19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・23・30	10回 ¥8,900
	火曜ジュニアテニス ★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 14名	火 17:00～ 18:00	1/19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・23・30	10回 ¥8,900
	火曜幼児体操	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	火 15:30～ 16:30	1/19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・23・30	10回 ¥4,400
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	火 16:50～ 17:50	1/19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・23・30	10回 ¥4,400	

	教室名(★持ち物)	内容	対象・定員	曜日・時間	日程	回数・参加料
いっしょ	金曜幼児体操	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	金 15:30~ 16:30	1/15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19・26	11回 ¥4,840
	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 50名	金 16:50~ 17:50	1/15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19・26	11回 ¥4,840
	キッズヒップホップ 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	金 15:30~ 16:15	1/15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19・26	11回 ¥6,050
	キッズヒップホップ ジュニア		小学1~4年生 25名	金 16:30~ 17:20	1/15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19・26	11回 ¥6,050
親子	火曜親子体操 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	火 10:00~ 10:50	1/19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・23・30	10回 ¥4,900
	金曜親子体操 2・3歳児		2・3歳児と 保護者 35組	金 10:00~ 10:50	1/15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19・26	11回 ¥5,390

※ 親子教室は、こども1人追加につき+¥1,210

重複申込みができない教室

「金曜はじめてのヨガ・金曜やさしいヨガ・金曜ピラティス&ヨガ・火曜ヨガ・木曜ヨガ・木曜アフタヌーンヨガ」
「火曜はじめてのピラティス・水曜はじめてのピラティス・火曜ピラティス・水曜ピラティス」
「木曜13時はじめての転倒予防・木曜14時はじめての転倒予防」
「火曜13時転倒予防・火曜14時転倒予防」
「いきいき健康・はつらつ健康体操」「火曜幼児体操・金曜幼児体操」

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。

新型コロナウイルス感染症拡大防止について

- 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・応援の自粛
 - 三つの「密(密接・密集・密閉)」の回避
- 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。



キャプテンわん
© ゆず華・(公財)横浜市スポーツ協会

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.yspc.or.jp/isogo_sc_ysa/

① 募集期間:12月1日(火)~12月13日(日) **必着締切**

お申込みは、**ハガキ**または、**インターネット**にてご応募ください。

※ 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)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>63 235-0033</p> <p>磯子スポーツセンター 行</p> <p>横浜 磯子区 杉田 5-32-25</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>※ 記入しないで ください</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>切手をお貼りください。</p> <p>□□□-□□□□</p> <p>参加される方の 氏住所郵便番号</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>① 希望教室名(1教室のみ)</p> <p>② 氏名(フリガナ) 大人 子ども(親子教室のみ)</p> <p>③ 性別</p> <p>④ 生年月日 大人 子ども(親子教室のみ)</p> <p>⑤ 郵便番号</p> <p>⑥ 住所</p> <p>⑦ 電話番号</p> <p>⑧ 過去1年間の希望教室への参加の有無</p> <p>⑨ 市外居住で市内在学の方は勤務先・学校名</p> </div>

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。

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。● 実施期間または開催時間は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お申し込みください。

② 結果のお知らせ:12月19日(土)返信予定

12月21日(月)以降返信がない場合はスポーツセンターにお問い合わせください。

③ お支払い方法 期間:12月21日(月)~12月26日(土)

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。)
※ 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。

【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】

9台 ※ 駐車台数が少ないため、公共交通機関をご利用ください。

