

H30 / 春季教室参加のみなさまへ

各教室共通

■ 服装・持ち物

- 参加される方は伸縮性・通気性の優れた運動着をご用意ください。
- タオル・着替え・水筒など
- 教室中は先生が名前を呼べるように名札を上着に着けてください。(任意)
- 室内用シューズをお持ちください。(《☆》マークが付いている教室は、室内シューズは不要です。)



■ お願い

- 安全管理上、申込者以外の方(代理の方やお子様づれ等)は体育室に入室できません。
- 参加料に傷害保険料が含まれていますので、教室中に事故(ケガなど)があった場合は、その場で担当指導員までお知らせください。
- 一度納めた参加料は原則、返金できません。また教室の変更もできません。
- 撮影を希望される方は受付にて撮影許可の申請を行なってください。なお、許可なくインターネット上に画像や動画を掲載しないようお願いいたします。
- ご来館の際は、公共交通機関をご利用ください。駐車場代は有料です(30分/150円)。
- 着替えは地下の更衣室をご利用ください。なお更衣室内は全ての靴を脱いでください。
- 教室会場内に「出席簿」が設置してあります。出席時には○を付けてください。
- 体調が思わしくないときは無理をせず思い切って休みましょう。
- 貴重品は一階受付横の貴重品用ロッカーをご利用ください。

親子・幼児・こどもの教室

■ 服装・持ち物

- 親子体操・幼児体操ご参加の方には出席カードを初回に配布いたしますので毎回持参し、参加時にスタンプを押してください。
- 親子体操教室は10回目のみ親子とも室内履きを着用し、それ以外の回は素足で行います。
- フロアバレエ、新体操に参加の方は靴下かバレエシューズを持参ください。
- 苦手克服ジュニアスクール参加者のかたは毎回縄跳びをご用意ください。



■ お願い

- 共有スペース(ロビー、階段、駐車場等)では事故防止の為、お子様から目を離さないようご注意ください。
- 保護者の方は、お子様の送迎を必ず行ってください。

大人の教室

■ 服装・持ち物

- ラケットは数に限りがありますが、教室開始から数回は貸出可能です。
- 大人のフロアバレエに参加の方は靴下かバレエシューズを持参ください。

■ お願い

- 教室終了後に清掃(モップがけ)を行いますのでご協力をお願いします。
- いきいき体操やアクティブエクササイズに参加の方は開始前に血圧を測ってください。

4回/年 開催教室日程表



横浜市栄スポーツセンター
横浜市栄区桂町 279-29 TEL : 045-894-9503



大人の教室

教室名	曜日	時間	開催日	場所
水曜卓球(1)	水曜	9:00~10:45	4月: 4・11・18・25 5月: 9・16・ 23 ・30 6月: 6・13・ 20	第1体育室
水曜卓球(2)	水曜	11:00~12:45	4月: 4・11・18・25 5月: 9・16・ 23 ・30 6月: 6・13・ 20	第1体育室
金曜卓球	金曜	9:00~10:45	4月: 6・13・20・27 5月: 11・18・25 6月: 1・8・15	第1体育室
バドミントン	木曜	9:00~10:45	4月: 5・12・19・26 5月: 10・17・24・31 6月: 7・14	第1体育室
太極拳	木曜	13:00~14:30	4月: 5・12・19・26 5月: 10・17・24・31 6月: 7・14	第1体育室
☆骨盤コンデ イソニング(1)	木曜	15:00~15:50	4月: 5・12・19・26 5月: 10・17・24・31 6月: 7・14	研修室
☆骨盤コンデ イソニング(2)	木曜	16:00~16:50	4月: 5・12・19・26 5月: 10・17・24・31 6月: 7・14	研修室
姿勢デザイン	金曜	11:20~12:10 <small>※初回と8回目は測定を行うため11:00にお越しください。</small>	4月: 13・20・27 5月: 11・18・25 6月: 1・8	研修室

《☆》マークが付いている教室は、室内シューズは不要です。

こどもの教室

幼児体操(1)	水曜	14:30~15:30	4月: 4・11・18・25 5月: 9・16・23・30 6月: 6・13	第2体育室
幼児体操(2)	水曜	15:45~16:45	4月: 4・11・18・25 5月: 9・16・23・30 6月: 6・13	第2体育室
☆親子体操(1)	土曜	9:00~9:50	4月: 7・14・21・28 5月: 12・19・26 6月: 2・9・16	第2体育室
☆親子体操(2)	土曜	10:00~10:50	4月: 7・14・21・28 5月: 12・19・26 6月: 2・9・16	第2体育室
苦手克服ジュニアスクール(1)	金曜	17:00~17:50	4月: 13・20・27 5月: 11・18・25	第2体育室
苦手克服ジュニアスクール(2)	金曜	18:00~18:50	6月: 1・8・15・22	

2回/年 開催教室日程表

大人の教室

《☆》マークが付いている教室は、室内シューズは不要です。

教室名	曜日	時間	開催日		場所
☆火曜ヨガ(1)	火曜	9:00~10:15	4月: 3・10・17・24	7月: 3・10・24・31	第2
☆火曜ヨガ(2)		10:35~11:50	5月: 8・15・22・29 6月: 5・12・19・26	8月: 7・21・28 9月: 4・11・25	
☆木曜 ナイトヨガ	木曜	21:00~21:45	4月: 12・19・26 5月: 10・17・24・31 6月: 7・14・21・28	7月: 5・12・19・26 8月: 2・23・30 9月: 6・13・20・27	研修室
☆金曜 午前ヨガ	金曜	9:00~10:15	4月: 13・20・27	7月: 6・13・20・27	第2
☆金曜午後 ソフトヨガ		15:15~16:30	5月: 11・18・25 6月: 1・8・15・22・29	8月: 3・24・31 9月: 7・14・21・28	第1
いきいき体操 ベーシック	水曜	9:00~10:05	4月: 11・18・25	7月: 4・11・18・25	第2
いきいき体操 ステップ		10:20~11:25	5月: 9・16・23・30 6月: 6・13・20・27	8月: 1・22・29 9月: 5・12・19・26	
いきいき体操 チャレンジ		11:40~12:45			
いきいき体操・ ビギナー	木曜	11:05~12:10	4月: 12・19・26 5月: 10・17・24・31 6月: 7・14・21・28	7月: 5・12・19・26 8月: 2・23・30 9月: 6・13・20・27	第1
いきいき体操・ Ver. up	金曜	11:15~12:40	4月: 13・20・27	7月: 6・13・20・27	第1
アクティブ エクササイズ		13:15~14:45	5月: 11・18・25 6月: 1・8・15・22・29	8月: 3・24・31 9月: 7・14・21・28	第1
お元気体操(1)	火曜	9:00~9:50	4月: 3・10・17・24	7月: 3・10・24・31	研修室
お元気体操(2)		10:00~10:50	5月: 8・15・22・29 6月: 5・12・19・26	8月: 7・21・28 9月: 4・11・25	
リハビリ スポーツ	月曜	9:30~10:30	4月: 2・9・23 5月: 7・14・28 6月: 4・11・25	7月: 2・9・23・30 8月: 6・27 9月: 3・10	研修室
大人のヨガバレ エクササイズ(1)	金曜	13:00~13:50	4月: 6・13・20・27	7月: 6・13・20・27	研修室
大人のヨガバレ エクササイズ(2)		14:00~14:50	5月: 11・18・25 6月: 1・8・15・22・29	8月: 3・31 9月: 7・14・21・28	

【保育をご希望の方は以下の施設にお問い合わせください】

OYAKO CLUB チューリップ TEL:045-894-6262

- ・月曜日から金曜日の9時から17時、料金は300円/時間
- ・人数制限あり、事前登録が必要です。



教室名	曜日	時間	開催日		場所
☆初めての ピラティス(1)	火曜	13:00~13:50	4月: 3・10・17・24	7月: 3・10・24・31	研修室
☆初めての ピラティス(2)		14:00~14:50	5月: 8・15・22・29 6月: 5・12・19・26	8月: 7・14・21 9月: 4・11・25	
☆初めて フラダンス	木曜	11:00~12:00	4月: 5・12・ 19 ・26	7月: 5・12・19・26	研修室
☆エンジョイ フラダンス		12:30~13:30	5月: 10・17・24・31 6月: 7・14・21・28	8月: 2・23・30 9月: 6・13・20・27	
☆いきいき健康 フラダンス		13:45~14:45			
シェイプアップ・ エクササイズ	火曜	12:10~12:55	4月: 3・10・17・24 5月: 8・15・22・29 6月: 5・12・19・26	7月: 3・10・24・31 8月: 7・21・28 9月: 4・11・25	第2

《☆》マークが付いている教室は、室内シューズは不要です。

親子・こどもの教室

教室名	曜日	時間	開催日		場所
チアダンス・ 幼児コース	火曜	15:00~15:45	4月: 3・10・17・24	7月: 3・10・24・31	研修室
チアダンス・ 小学生コース		16:00~16:45	5月: 8・15・22・29 6月: 5・12・19・26	8月: 7・21・28 9月: 4・11・25	
新体操 幼児コース	金曜	17:00~17:45	4月: 13・20・27	7月: 6・13・20・27	第1
新体操 小学生コース		18:00~18:45	5月: 11・18・25 6月: 1・8・15・22・29	8月: 3・24・31 9月: 7・14・21・28	
フロアバレエ・ 幼児コース	金曜	15:00~15:45	4月: 6・13・20・27	7月: 6・13・20・27	研修室
フロアバレエ・ 小学生コース		16:00~16:45	5月: 11・18・25 6月: 1・8・15・22・29	8月: 3・31 9月: 7・14・21・28	

4回/年 英会話教室

教室名	曜日	時間	開催日		場所
親子 de 英会話	日曜	11:05~11:50	4月15日・5月27日・6月10日		研修室
キッズ英会話		12:05~12:50			

横浜市栄スポーツセンター

横浜市栄区桂町279-29 TEL: 045-894-9503

