

緑スポーツセンター 事前受付教室

申込期間 5/31(月)～6/13(日)必着



☆申込方法・注意事項等については、裏面をご覧ください。
 ※申込期間終了時に最小催行人数に達しない教室については、
 中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。

種目系教室

※卓球 A・卓球 B はどちらか 1 つの参加となります。
 ※水曜ナイトバドミントン・木曜ナイトバドミントンについては、第2期の募集は行いません。

教室	対象	定員	最小催行人数	曜日	時間	参加料	日程	内容
バドミントン	16歳以上	44人	17人	火	9:00～10:50	10,500円	7月13、20、27日 8月3、17、24、31日 9月 7、14、21日(全10回)	基本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
卓球A ※A・B 同時申込み不可		84人	30人	水	9:00～10:50	8,500円	7月 14、21、28日 8月 4、18、25日 9月 1、8、15、22日(全10回)	レベルに応じた指導を行い体力の維持増進を図ります
卓球B ※A・B 同時申込み不可					11:00～12:50			
水曜ナイトバドミントン ※水曜・木曜同時申込み不可		33人	10人	水	19:10～20:50	第2期の募集は行いません		基本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
木曜ナイトバドミントン ※水曜・木曜同時申込み不可					19:10～20:50			

ダンス教室

※託児事業は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止いたします。

教室	対象	定員	最小催行人数	曜日	時間	参加料	日程	内容
フォークダンス	16歳以上	40人	15人	金	13:10～14:30	6,000円	7月 9、16、30日 8月 6、20、27日 9月 3、10、17、24日(全10回)	適度なリズム運動で脳の活性化を行います
フラダンス		40人	15人	金	15:10～16:40	6,500円	7月 9、16、30日 8月 6、20、27日 9月 3、10、17、24日(全10回)	心地よくフラをしてエクササイズを行います

ゆったり系運動

教室	対象	定員	最小催行人数	曜日	時間	参加料	日程	内容
火曜ヨーガ	16歳以上	40人	15人	火	9:30～10:20	5,500円	7月13、20、27日 8月3、17、24、31日 9月7、14、21日(全10回)	呼吸法や瞑想でゆったりリラックスしていきます
水曜ピラティス		40人	15人	水	10:30～11:20	5,500円	7月 14、21、28日 8月 4、18、25日 9月 1、8、15、22日(全10回)	ゆっくり丁寧に動かし、からだ全体を整えていきます
背骨コンディショニング					15人			5人
木曜ピラティス		40人	15人	木	11:00～11:50	5,500円	7月 8、15、29日 8月 5、19、26日 9月 2、9、16、30日(全10回)	ゆっくり丁寧に動かし、からだ全体を整えていきます
木曜ヨーガ					13:00～13:50			呼吸法や瞑想でゆったりリラックスしていきます
気功太極拳					13:10～14:40			気功・太極拳の基礎を習得し、体力づくりを行います
姿勢デザイン					14:00～14:50			美しい姿勢づくりを目指したトレーニングを行います

※託児事業は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止いたします。

健康体操&フィットネス

教室	対象	定員	最小催行人数	曜日	時間	参加料	日程	内容
転倒予防	16歳以上	15人	5人	月	9:20～10:20	4,400円	7月 19、26日 8月 2、16、23、30日 9月 6、27(全8回)	無理なく身体を動かして転びにくいカラダづくりを行います
元気に健美操		15人	5人		13:00～13:50			呼吸・精神・身体の3つの調和を基本とした体操を行います
のびのび健身操		15人	5人		14:00～14:50			改善調整運動やストレッチポールで全身をほぐし、ゆるめ整えます
初めての運動		40人	15人	水	13:15～14:45	5,500円	7月 14、21、28日 8月 4、18、25日 9月 1、8、15、22日(全10回)	ストレッチからトレーニングまで丁寧に指導します。初心者におすすめ
シルバー健康体操	40歳以上	100人	40人	木	15:00～16:30	5,500円	7月 8、15、29日 8月 5、19、26日 9月 2、9、16、30日(全10回)	手ぬぐい・ボールなどを使って健康増進・関節の不調を予防しましょう
女性のためのビューティーフィットネス	16歳以上女性	90人	35人	金	9:15～10:35	5,500円	7月 9、16、30日 8月 6、20、27日 9月 3、10、17、24日(全10回)	女性限定のクラス。エアロビなどでコンディショニングを整えます
楽しい健康体操	16歳以上	120人	45人		10:45～12:05			音楽に合わせ有酸素運動や筋トレ・ストレッチ体操を行います
頭カラダ体操	40歳以上	15人	5人		13:00～13:50			頭と体を動かして、楽しく認知予防を行います

カルチャー教室

教室	対象	定員	最小催行人数	曜日	時間	参加料	日程	内容
歌声ひろば	16歳以上	15人	5人	火	15:00～16:15	7,000円	7月13、20、27日 8月3、17、24、31日 9月7、14、21日(全10回)	楽しくレッスンをして美しいハーモニーを奏でましょう

※新型コロナウイルス感染防止等に関わる経費の増大に伴い、開催内容や参加料の改定をさせていただきます。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。
 ★マスクの着用や手指の消毒、体調チェック等、感染症拡大防止対策にご協力ください。



お問い合わせ: TEL045-932-0733 FAX045-934-7048

親子教室

※新型コロナウイルス感染防止等に関わる経費の増大に伴い、開催内容や参加料の改定をさせていただきます。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

★マスクの着用や手指の消毒、体調チェック等、感染症拡大防止対策にご協力ください。

教室	対象	定員	最小催行人数	曜日	時間	参加料	日程	内容
よちよち親子	1歳～2歳6か月児と保護者	13組	5組	月	10:30～11:20	5,200円	7月19、26日 8月2、16、23、30日	親子で運動遊びやコミュニケーションを取りながらママの体力作り 発達に合わせて歩行を促し、ママは有酸素ダンスなどを行います
はいはい親子	8か月～1歳6か月児と保護者				11:30～12:20		9月6、27 (全8回)	
英語 de リトミック・キャンディ	6か月～1歳6か月児と保護者	13組	5組	火	11:00～11:50	8,500円	7月13、20、27日 8月3、17、24、31日	英語の音楽で楽しく体を動かし、親子のスキンシップを図ります
英語 de リトミック・クッキー	1歳6か月～3歳児と保護者				12:00～12:50		9月7、14、21日(全10回)	
親子体操コアラ	2歳～4歳児と保護者	40組	15組	水	9:30～10:45	6,500円	7月14、21、28日 8月4、18、25日	親子のふれあいを大切に、ダンスなどで思いっきり体を動かしましょう 産後のボディケアや、親子ビクスなど親子のふれあいを図ります
赤ちゃん親子	1か月～11か月児と保護者	15組	5組		11:30～12:20		9月1、8、15、22日(全10回)	
親子リトミック	1歳6か月～3歳児と保護者	30組	15組	木	10:00～10:50	6,500円	7月8、15、29日 8月5、19、26日 9月2、9、16、30日(全10回)	演奏に合わせて楽しく遊びながら音感・表現力・協調性を身に着けます
親子体操パンダ	2歳～4歳児と保護者	40組	15組	金	9:30～10:45	6,500円	7月9、16、30日 8月6、20、27日 9月3、10、17、24日(全10回)	親子のふれあいを大切に、ダンスなどで思いっきり体を動かしましょう 遊ぶことが大好きなこの時期に、集団遊びや体力づくりを行います
わんぱく親子	2歳～4歳児と保護者	30組	12組	土	9:30～10:20		7月10、17、24、31日 8月7、21、28日 9月4、11、18日(全10回)	

※託児事業は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止いたします。

幼児教室

教室	対象	定員	最小催行人数	曜日	時間	参加料	日程	内容
キッズバレエ	4歳以上の未就学児	15人	5人	火	16:30～17:30	6,500円	7月13、20、27日 8月3、17、24、31日 9月7、14、21日(全10回)	基本ポジションからバレエのためのエクササイズを曲に合わせて行います
キッズスポーツ・サクラ (年中)	H28.4.2～ H29.4.1生	40人	15人	水	15:05～16:05	5,500円	7月14、21、28日 8月4、18、25日	リズムに合わせて楽しく動き運動能力向上を目的としたプログラムです
キッズスポーツ・ヒマワリ (年長)	H27.4.2～ H28.4.1生				16:15～17:15		9月1、8、15、22日(全10回)	
マリノスサッカー・ブルー	年少～年長	40人	15人	木	16:40～17:30	13,000円	7月8、15、29日 8月5、19、26日 9月2、9、16、30日(全10回)	横浜Fマリノスのコーチによるサッカー教室です
幼児体操・タンポポ (年少)	H29.4.2～ H30.4.1生	30人	12人	金	15:00～16:00	5,500円	7月9、16、30日 8月6、20、27日	お友達とリズムに合わせて楽しくのびのびと身体を動かしましょう 流行の曲などに合わせてダンスの基本を身につけ、楽しく行います
キッズ HIPHOP	4歳以上の未就学児	15人	5人		15:00～15:50		6,500円	

小学生教室

※こども空手①・こども空手②はどちらか1つの参加となります。

教室	対象	定員	最小催行人数	曜日	時間	参加料	日程	内容
ジュニアバレエ	小学1～6年生	15人	5人	火	17:40～18:40	6,500円	7月13、20、27日 8月3、17、24、31日 9月7、14、21日(全10回)	基本ポジションからバレエのためのエクササイズを曲に合わせて行います
ジュニアバドミントン	小学1～中学3年生	33人	10人	水	17:30～19:00	10,500円	7月14、21、28日 8月4、18、25日 9月1、8、15、22日(全10回)	基礎体力・技術の習得、ゲームまでのステップアップを図ります
マリノスサッカー・レッド①	小学1～2年生	20人	8人	木	17:40～18:50	13,000円	7月8、15、29日 8月5、19、26日	横浜Fマリノスのコーチによるサッカー教室です
マリノスサッカー・レッド②	小学3～4年生	20人	8人				9月2、9、16、30日(全10回)	
ジュニア体操・ストロベリー	小学1～3年生	40人	15人	金	16:15～17:25	5,500円	7月9、16、30日 8月6、20、27日 9月3、10、17、24日(全10回)	道具を使った運動やサーキットトレーニングなどで体力向上を図ります
ジュニア体操・レモン	小学4～6年生	30人	10人		17:35～18:45			
ジュニア HIPHOP	小学1～6年生	15人	5人		16:00～16:50	6,500円		流行の曲などに合わせてダンスの基本を身につけ、楽しく行います
こども空手① ※①・②同時申込み不可	4歳～小学6年生	15人	5人		17:00～17:50			
こども空手② ※①・②同時申込み不可	4歳～小学6年生	15人	5人	18:00～18:50				



お申し込み方法

1ハガキでのお申込

右の「個人情報の取扱いについて」同意いただける方は「往復はがき」または「スポーツセンター所定のはがき(63円切手貼付)」に必要事項を記入し、ご応募ください。

※教室初回日に対象年齢をむかえていない方はご参加いただけません

⚠️ **※必ず「63円切手」を貼ってください!**

お問い合わせ: TEL045-932-0733 FAX045-934-7048

往信用(おもて)

返信用(うら)

返信用(おもて)

往信用(うら)

63 226-0019
 63 緑スタポ行ツ
 横浜市緑区中山1-29-7

記入しないでください

63 □□□-□□□□
 63 参加される方の郵便番号 住所 氏名

- ①希望教室名(1教室のみ)
- ②参加者氏名・フリガナ・性別
- ③生年月日・年齢
- ④郵便番号・住所
- ⑤市外居住で市内在勤・在学の場合は勤務先・学校名
- ⑥電話番号
- ⑦過去1年間の当該教室への参加の有無

2インターネットからのお申し込み

下記アドレスのサイト内よりお申し込みください

www.yspc.or.jp/midori_sc_ysa/
 インターネット申込みの方はネット決済がご利用可能!

結果通知のメールもしくはマイページから決裁画面に進めます。
 ※マイページの申込履歴をご確認ください。

- 公開抽選: 6月15日(火)13:00～
- 抽選結果通知: 6月17日頃から
- 連絡が来ない場合にはご連絡ください。
- 入金手続き・二次募集については結果通知後開始。その他については、当選後にお知らせします。

注意事項

- ◎ご参加は応募者本人のみとなります。
- ◎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。(ベビーカーも含む)
- ◎実施期間および開催時期は変更になる場合があります。
- ◎健康に不安のある方(特に呼吸器・循環器系の疾患)は事前に医師の診断・相談をおすすめします。
- ◎親子こども教室は、教室初回時の年齢となります。
- ◎妊娠中の方は、一度ご相談ください。
- ◎今後の状況により開催等を変更する場合があります。

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、開催中止等の事務連絡、安全な託児事業運営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を、第三者へ提供することはありません。
- 4 個人情報の取り扱いの委託について… ご記入いただきました個人情報の取扱いについて委託することはありません。
- 5 個人情報の開示等問合わせについて… 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の間合わせ先と同じです。
- 6 個人情報を提供いただけない場合の取扱い… 必要事項をご記入いただけない場合、ご利用をお断りする場合があります。
- 7 当協会の個人情報に関する苦情、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
 ■お問い合わせ窓口 総務部総務課
 電話 045-640-0011 FAX045-640-0021