



## 大人クラス

ヨガ・調整系	健康づくり	ダンス	競技系	※案内①～④ご確認ください。
<b>2</b> <b>ピギナーヨーガ</b> 日程 火 11:00～11:50 料金 <b>¥8,800</b> 1月7.14.21.28 定員 25名 2月4.18.25 会場 研修室 3月4.11.18 対象年齢 16歳以上 全10回 講師名 石丸 あかね	<b>11</b> <b>ポールで美姿勢 (ピラティス骨盤エクササイズ)</b> 日程 木 10:20～11:20 料金 <b>¥9,900</b> 1月9.16.23.30 定員 27名 2月6.13.20.27 会場 第2体育室 3月6.13 対象年齢 16歳以上 全10回 講師名 山本 敦子	<b>24</b> <b>中高年らくらくトレーニングⅠ</b> 日程 月 11:00～11:50 料金 <b>¥6,160</b> 1月6.27 定員 30名 2月3.10 会場 第3体育室 3月3.10.24 対象年齢 50歳以上 全7回 講師名 児島 富美子	<b>38</b> <b>基本のバレエ</b> 日程 木 10:10～11:40 料金 <b>¥13,200</b> 1月9.16.23.30 定員 30名 2月6.13.27 会場 第3体育室 3月6.13.27 対象年齢 16歳以上 全10回 講師名 佐藤 百恵	<b>44</b> <b>バドミントン教室A</b> ※案内② 日程 金 09:00～10:40 料金 <b>¥12,100</b> 1月10.17.24.31 定員 66名 2月7.14.28 会場 第1体育室 3月7.14.21 対象年齢 16歳以上 全10回 講師名 島岡 智子 他
<b>3</b> <b>ヨーガ(星)</b> 日程 水 10:55～11:55 料金 <b>¥10,560</b> 1月8.15.22.29 定員 40名 2月5.12.19.26 会場 第3体育室 3月5.12.19.26 対象年齢 16歳以上 全12回 講師名 大橋 律子	<b>12</b> <b>ピラティス</b> 日程 木 11:30～12:30 料金 <b>¥8,800</b> 1月9.16.23.30 定員 50名 2月6.13.20.27 会場 第2体育室 3月6.13 対象年齢 16歳以上 全10回 講師名 山本 敦子	<b>25</b> <b>中高年らくらくトレーニングⅡ</b> 日程 火 10:00～10:50 料金 <b>¥8,800</b> 1月7.14.21.28 定員 40名 2月4.18.25 会場 第2体育室 3月4.11.18 対象年齢 50歳以上 全10回 講師名 児島 富美子	<b>40</b> <b>月曜ピククルボールⅠ(大人初心者)</b> ※案内③ 日程 月 09:00～09:50 料金 <b>¥10,500</b> 1月6.27 定員 20名 2月3 会場 第1体育室 3月3.10.24.31 対象年齢 16歳以上 全7回 講師名 ラケットスポーツ振興会	<b>45</b> <b>バドミントン教室B</b> ※案内② 日程 金 11:00～12:40 料金 <b>¥12,100</b> 1月10.17.24.31 定員 33名 2月7.14.28 会場 第1体育室 3月7.14.21 対象年齢 16歳以上 全10回 講師名 内藤 奈実 他
<b>4</b> <b>ヨーガ(太陽)</b> 日程 木 11:50～12:50 料金 <b>¥9,680</b> 1月9.16.23.30 定員 40名 2月6.13.20.27 会場 第3体育室 3月6.13.27 対象年齢 16歳以上 全11回 講師名 大橋 律子	<b>16</b> <b>気功・太極拳(火曜)</b> 日程 火 13:10～14:30 料金 <b>¥8,800</b> 1月7.14.21.28 定員 75名 2月4.18.25 会場 第2体育室 3月4.11.18 対象年齢 16歳以上 全10回 講師名 横浜市太極拳協会	<b>26</b> <b>中高年らくらくトレーニングⅢ(入門)</b> 日程 火 14:15～15:15 料金 <b>¥9,000</b> 1月7.14.21.28 定員 30名 2月4.18.25 会場 第3体育室 3月4.11.18 対象年齢 50歳以上 全10回 講師名 児島 富美子	<b>41</b> <b>月曜ピククルボールⅡ(大人初級)</b> ※案内③ 日程 月 09:55～10:45 料金 <b>¥10,500</b> 1月6.27 定員 20名 2月3 会場 第1体育室 3月3.10.24.31 対象年齢 16歳以上 全7回 講師名 ラケットスポーツ振興会	<b>46</b> <b>バドミントン教室G</b> 日程 火 21:15～22:45 料金 <b>¥12,100</b> 1月14.21.28 定員 48名 2月4.18.25 会場 第1体育室 3月4.11.18.25 対象年齢 16歳以上 全10回 講師名 ジャパンスポーツネット
<b>5</b> <b>美容系ヨーガ</b> 日程 金 12:55～13:55 料金 <b>¥8,800</b> 1月10.17.24.31 定員 50名 2月7.21 会場 第2体育室 3月7.14.21.28 対象年齢 16歳以上 全10回 講師名 堤 綾子	<b>17</b> <b>気功・太極拳(水曜)</b> 日程 水 13:10～14:30 料金 <b>¥8,800</b> 1月8.15.22.29 定員 75名 2月5.19.26 会場 第2体育室 3月5.12.19 対象年齢 16歳以上 全10回 講師名 横浜市太極拳協会	<b>31</b> <b>フラダンス教室[オアフ](初級)</b> 日程 火 13:00～14:00 料金 <b>¥11,000</b> 1月7.14.21.28 定員 30名 2月4.18.25 会場 第3体育室 3月4.11.18 対象年齢 16歳以上 全10回 講師名 宇藤 由美	※案内③ <b>40.41月曜ピククルボール(Ⅰ/Ⅱ)</b> ◆「パドルレンタル」のご案内◆ なしの場合:10,500円 ありの場合:12,250円	
<b>7</b> <b>パワーヨーガ</b> 日程 金 13:50～14:50 料金 <b>¥9,680</b> 1月10.17.24.31 定員 20名 2月7.14.21.28 会場 研修室 3月7.14.21 対象年齢 16歳以上 全11回 講師名 大橋 律子	<b>19</b> <b>背骨コンディショニング</b> 日程 水 09:55～10:40 料金 <b>¥9,680</b> 1月8.15.22.29 定員 30名 2月5.12.19.26 会場 第3体育室 3月5.12.19 対象年齢 16歳以上 全11回 講師名 花田 和子	<b>32</b> <b>フラダンス教室[マウイ](中級)</b> 日程 火 14:40～15:40 料金 <b>¥12,100</b> 1月7.14.21.28 定員 40名 2月4.18.25 会場 第2体育室 3月4.11.18 対象年齢 16歳以上 全10回 講師名 宇藤 由美	<b>42</b> <b>土曜ピククルボールⅠ(大人)</b> ※案内④ 日程 土 11:00～12:00 料金 <b>¥13,500</b> 1月11.18 定員 20名 2月8.15.22 会場 第1体育室 3月1.15.22.29 対象年齢 16歳以上 全9回 講師名 ラケットスポーツ振興会	<b>47</b> <b>卓球教室C</b> 日程 水 13:10～14:50 料金 <b>¥10,560</b> 1月8.15.22.29 定員 84名 2月5.12.19.26 会場 第1体育室 3月5.12.19.26 対象年齢 16歳以上 全12回 講師名 横浜市卓球協会
<b>9</b> <b>クラシックバレエ</b> 日程 金 11:00～12:30 料金 <b>¥13,310</b> 1月10.17.24.31 定員 20名 2月7.14.21.28 会場 研修室 3月14.21.28 対象年齢 16歳以上 全11回 講師名 日和佐 佳那子	<b>21</b> <b>気軽に脂肪燃焼&amp;ウエストシェイプ</b> 日程 水 09:00～09:45 料金 <b>¥9,680</b> 1月8.15.22.29 定員 35名 2月5.12.19.26 会場 第3体育室 3月5.12.19 対象年齢 16歳以上 全11回 講師名 花田 和子	<b>33</b> <b>フラダンス教室[アドバンス](上級)</b> 日程 火 15:50～16:50 料金 <b>¥13,200</b> 1月7.14.21.28 定員 40名 2月4.18.25 会場 第2体育室 3月4.11.18 対象年齢 16歳以上 全10回 講師名 宇藤 由美	<b>43</b> <b>土曜ピククルボールⅡ(小学1年生以上)</b> ※案内④ 日程 土 12:00～13:00 料金 <b>¥13,500</b> 1月11.18 定員 20名 2月8.15.22 会場 第1体育室 3月1.15.22.29 対象年齢 小学1年生以上 全9回 講師名 ラケットスポーツ振興会	<b>48</b> <b>卓球教室D</b> 日程 水 15:00～16:40 料金 <b>¥10,560</b> 1月8.15.22.29 定員 84名 2月5.12.19.26 会場 第1体育室 3月5.12.19.26 対象年齢 16歳以上 全12回 講師名 横浜市卓球協会
<b>10</b> <b>ピラティスプレミアクラス</b> 日程 木 09:00～10:00 料金 <b>¥11,000</b> 1月9.16.23.30 定員 24名 2月6.13.20.27 会場 第3体育室 3月6.13 対象年齢 16歳以上 全10回 講師名 山本 敦子	<b>22</b> <b>やさしいトレーニング</b> 日程 土 10:00～10:50 料金 <b>¥9,680</b> 1月11.18.25 定員 35名 2月1.8.15.22 会場 第3体育室 3月1.8.15.22 対象年齢 16歳以上 全11回 講師名 児島 富美子	<b>37</b> <b>ジャズダンス</b> 日程 金 12:40～13:40 料金 <b>¥9,680</b> 1月10.17.24.31 定員 20名 2月7.14.21.28 会場 研修室 3月7.14.21 対象年齢 16歳以上 全11回 講師名 大橋 律子	※案内② <b>◆「シャトル代」のご案内◆</b> <b>44.45バドミントンA/B</b> <b>78.79ジュニアバドミントンⅠ/Ⅱ</b> 教室料金に加え、シャトル代として <b>別途:330円頂きます。</b> ※途中参加の場合、月ごと110円となります。 (例)2月中旬からの参加・・・110×2=220円	

## 子どもクラス

親子	子供	※対象年齢は2025年1月時点です。
<b>52</b> <b>親子体操教室</b> 日程 月 10:40～11:40 料金 <b>¥6,160</b> 1月6.27 定員 20名 2月3.10 会場 第2体育室 3月3.10.24 対象年齢 1歳半～未就園児 全7回 講師名 日下部 陽子	<b>62</b> <b>子どもバレエ(火) [スワン]</b> 日程 火 16:30～17:20 料金 <b>¥9,900</b> 1月7.14.21.28 定員 30名 2月4.18.25 会場 第3体育室 3月4.11.18 対象年齢 小学1年～6年生 全10回 講師名 日和佐 佳那子	<b>81</b> <b>ジュニア卓球クラブ</b> 日程 土 09:00～10:30 料金 <b>¥8,800</b> 1月11.18.25 定員 45名 2月8.15.22 会場 第1体育室 3月1.15.22.29 対象年齢 小学4年～中学生 全10回 講師名 千原 淑子.他
<b>53</b> <b>親子リトミック教室</b> 日程 金 10:00～10:50 料金 <b>¥8,800</b> 1月10.17.24.31 定員 15名 2月7.14.28 会場 第3体育室 3月7.14.21 対象年齢 1歳半～未就園児 全10回 講師名 矢野、五十嵐	<b>67</b> <b>チアダンス</b> 日程 月 17:00～17:50 料金 <b>¥9,240</b> 1月6.27 定員 30名 2月3.10 会場 第3体育室 3月3.10.24 対象年齢 小学1年～4年生 全7回 講師名 レアコーポレーション	<b>82</b> <b>元Vリーグ選手によるジュニアバレーボール</b> 日程 水 17:15～18:30 料金 <b>¥16,940</b> 1月8.15.22.29 定員 12名 2月5.12.19.26 会場 第1体育室 3月5.12.19 対象年齢 小学3年～6年生 全11回 講師名 株式会社 エール 小谷 弘美
<b>54</b> <b>幼児体操教室[コアラ]</b> 日程 水 15:00～16:00 料金 <b>¥8,800</b> 1月8.15.22.29 定員 24名 2月5.12.26 会場 第2体育室 3月5.12.19 対象年齢 幼稚園年少～年中 全10回 講師名 榎本、宮原	<b>71</b> <b>キッズダンス[金](入門)</b> 日程 金 17:00～17:50 料金 <b>¥8,800</b> 1月10.17.24.31 定員 35名 2月7.14.28 会場 第3体育室 3月7.14.21 対象年齢 幼稚園年長～6年生 全10回 講師名 ARTSTYLE ENTERTAINMEN	<b>83</b> <b>横浜ビー・コルセアーズ バスケットボール教室Ⅰ</b> 日程 金 17:05～17:55 料金 <b>¥19,800</b> 1月10.17.24.31 定員 30名 2月7.14.21.28 会場 第2体育室 3月7.14.21.28 対象年齢 小学1年～3年生 全12回 講師名 横浜ビー・コルセアーズ
<b>55</b> <b>幼児体操教室[パンダ]</b> 日程 水 16:10～17:10 料金 <b>¥8,800</b> 1月8.15.22.29 定員 24名 2月5.12.26 会場 第2体育室 3月5.12.19 対象年齢 幼稚園年中～年長 全10回 講師名 宮原、榎本	<b>72</b> <b>キッズダンス[金](初中級)</b> 日程 金 18:00～18:50 料金 <b>¥8,800</b> 1月10.17.24.31 定員 35名 2月7.14.28 会場 第3体育室 3月7.14.21 対象年齢 小学1年～6年生 全10回 講師名 ARTSTYLE ENTERTAINMEN	<b>84</b> <b>横浜ビー・コルセアーズ バスケットボール教室Ⅱ</b> 日程 金 18:00～18:50 料金 <b>¥19,800</b> 1月10.17.24.31 定員 30名 2月7.14.21.28 会場 第2体育室 3月7.14.21.28 対象年齢 小学4年～6年生 全12回 講師名 横浜ビー・コルセアーズ
<b>56</b> <b>子ども体操教室</b> 日程 水 17:20～18:20 料金 <b>¥11,000</b> 1月8.15.22.29 定員 15名 2月5.12.26 会場 第2体育室 3月5.12.19 対象年齢 小学1年～4年生 全10回 講師名 平野、榎本	<b>73</b> <b>キッズダンス[土](初級)</b> 日程 土 09:00～09:50 料金 <b>¥8,800</b> 1月11.18.25 定員 35名 2月1.8.15 会場 第3体育室 3月1.8.15.22 対象年齢 小学1年～6年生 全10回 講師名 ARTSTYLE ENTERTAINMEN	<b>85</b> <b>はじめてキッズフットサル教室</b> 日程 火 17:10～18:40 料金 <b>¥9,900</b> 1月7.14.21.28 定員 15名 2月4.18.25 会場 第1体育室 3月4.11.18 対象年齢 小学2年～小学4年 全10回 講師名 岩永 春空
<b>58</b> <b>子ども空手教室</b> 日程 木 18:00～18:50 料金 <b>¥13,310</b> 1月9.16.23.30 定員 15名 2月6.13.20.27 会場 研修室 3月6.13.27 対象年齢 年中～中学生 全11回 講師名 Cotaru(コタル)	<b>78</b> <b>ジュニアバドミントンクラブⅠ</b> ※案内② 日程 火 17:10～18:40 料金 <b>¥11,000</b> 1月14.21.28 定員 33名 2月4.18.25 会場 第1体育室 3月4.11.18.25 対象年齢 小学1年～6年生 全10回 講師名 鈴木 紀子.他	<b>86</b> <b>総合型キッズスポーツ教室Ⅰ</b> ※案内① 日程 木 15:30～16:20 料金 <b>¥19,800</b> 1月9.16.23 定員 20名 2月6.13.20 会場 第1体育室 3月6.13.27 対象年齢 幼稚園年少～年中 全9回 講師名 biima sports
<b>61</b> <b>子どもバレエ(火) [キュービット]</b> 日程 火 15:30～16:20 料金 <b>¥9,900</b> 1月7.14.21.28 定員 30名 2月4.18.25 会場 第3体育室 3月4.11.18 対象年齢 幼稚園年少～年長 全10回 講師名 日和佐 佳那子	<b>79</b> <b>ジュニアバドミントンクラブⅡ</b> ※案内② 日程 土 09:00～10:30 料金 <b>¥11,000</b> 1月11.18.25 定員 33名 2月8.15.22 会場 第1体育室 3月1.15.22.29 対象年齢 小学4年～中学生 全10回 講師名 鈴木 紀子.他	<b>87</b> <b>総合型キッズスポーツ教室Ⅱ</b> ※案内① 日程 木 16:30～17:20 料金 <b>¥19,800</b> 1月9.16.23 定員 20名 2月6.13.20 会場 第1体育室 3月6.13.27 対象年齢 幼稚園年長～3年生 全9回 講師名 biima sports

※案内① 総合型キッズスポーツ 4期の競技 1月:野球、2月・3月:サッカーです。□