

# 横浜市青葉スポーツセンター 定期教室のご案内



2024年度 第2期 【2024年7月～9月】



## 横浜市青葉スポーツセンター定期教室 募集お知らせ

募集期間:5月1日(水)～5月18日(土)はがき必着

### 1.お申込み方法

#### ①インターネット申込み

【青葉スポーツセンターホームページ】 <https://information.konamisportsclub.jp/trust/aoba/>

#### ②往復はがきに必要事項を記入の上、青葉スポーツセンター宛にご郵送ください。

※往復はがきは1教室につき1枚お出しください。同じ教室に2枚申し込まれた場合は1枚のみ有効になります。  
※フリクション(消えるボールペン)は印刷時に熱で消えますのでご使用にならないでください。

### 【インターネット申込み】



### 【往復はがき 記入例】

切手	往信(表)	返信(裏)	切手	返信(表)	往信(裏)
	〒225-0024 横浜市青葉区市が尾町31-4 青葉スポーツセンター宛	※こちらには 記入しないでください。		①教室番号・教室名・曜日 ②氏名フリガナ・性別 (親子・子どもコースは子どもと保護者両方) ③生年月日・年齢・学年 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号・携帯番号 ⑥区外および市外の方は 在勤/在学の有無 と 在勤/在学先名 ⑦過去の教室参加の有無	

### 2.教室開催について

- ・体育館の使用状況により実施回数、実施時間は変更になる場合があります。
- ・申込み状況により教室が中止となる場合がございます。ご理解ご協力お願いいたします。

### 3.結果のお知らせ・ご入金方法

- ①インターネット申込みの方は5月21日(火)～24日(金)の間に返信いたします。
- ②往復はがきの方は5月23日(木)頃に発送いたします。
- ・入金手続きは返信はがき、受講料をご持参いただき6月8日(土)までをお願いいたします。

### 4.ご注意事項

- ・複数申込みされる方は全クラスご参加が前提となります。  
※ヨガ星と太陽、バドミントンAとB、卓球CとDと木曜日は同一クラスとなります。
- ・入金手続き後のキャンセルはお受けできません。
- ・教室を欠席された場合の振替、ご返金はいたしかねます。
- ・妊娠されている方の教室参加はご遠慮ください。

### 5.追加募集

#### ・6月12日(水)8:45～追加募集開始(電話申込不可)

- ・お申込みはご来館いただいたの、先着順です。当日お並びいただく方は、第一駐車場側出入口でお並びください。
- ・各教室の参加費をご持参の上お申込みいただきますよう、お願いいたします。
- ・各教室の空き状況はホームページ又は電話にてお問合せください。
- ・各教室は定員になり次第、受付を終了いたします。

### 6.施設での個人情報の取り扱いについて

- ・お客様にご記入いただいた個人情報は今後の施設運営の参考に活用させていただく目的以外に利用いたしません。
- ・ご記入いただいた個人情報を第三者に提供することはありません。
- ・お預かりした個人情報は適切かつ慎重に管理し紛失、漏洩等がないように適切な管理に努めます。

### 7.お申込・お問合せ先

#### 横浜市青葉スポーツセンター

TEL045-974-4225

〒225-0024 青葉区市が尾町31-4

受付時間:平日:9:00～22:00、日・祝日9:00～20:00 休館日:毎月第3月曜日(祝日の場合は翌平日)

### 教室参加時の持ち物について

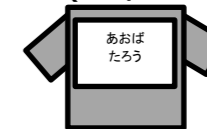
#### ◆大人教室:動きやすい服装・タオル・飲み物・室内シューズ(シューズの有無は裏面でご確認ください)

- ・基本のバレエ:バレエシューズが必要です。
- ・卓球教室およびバドミントン教室:初めて教室へ参加される方は、講師に相談の上、ラケットを購入ください。

#### ◆子ども教室:動きやすい服装・名札・タオル・飲み物・室内シューズ(シューズの有無は裏面でご確認ください)

- ・親子リトミック:クレヨン・スケッチブック  
(ご家庭で使用のもので大丈夫です)
- ・幼児&子ども体操教室:ぞうきん(記名してお待ちください)
- ・子どもバレエ:バレエシューズが必要となります。
- ・チアダンス:ポンポンの案内は教室内でのご案内となります。
- ・ジュニアバドミントン/卓球/バレーボール/フットサル/バスケットボールの  
クラスはスポーツシューズをご用意ください。

(幼児/子ども体操教室 名札・雑巾イメージ)



※名札はフルネームで縫い付けをお願いいたします。  
※安全ピンは事故防止のためご遠慮いただいております。

NO	教室名(大人)	説明文	祝
2	ピギナーヨーガ	呼吸とポーズを組み合わせて、ゆっくりと全身をほぐします。血行促進・疲労回復・自律神経の乱れを改善し、デトックス効果が期待できるクラスです。ヨガが初めての方も安心してご参加ください。	×
3	ヨーガ(星)		×
4	ヨーガ(太陽)	様々なポーズで心と身体のバランスを整え、無理のない運動をおこないます。身体をほぐし立位から座位へ進めていきます。	×
5	美容系ヨーガ	深い呼吸と体幹を意識しながら全身のチャクラを活性化するポーズ・瞑想によって自律神経やホルモンバランスを整え、心身の様々な不調を改善し、ご自身の本来の美しさへと導きます。	×
7	パワーヨーガ	アクティブにヨーガを楽しみたい方、力強い動きを体験したい方のクラスです。	×
9	クラシックバレエ	身体の根本となる土台(骨格)を大事にしなが正しい身体の使い方を整えます。	×
10	ピラティスプレミアムクラス	ボールとチューブを使用しながら体幹へのアプローチをより深めていくエクササイズです。中級クラスとなります。	×
11	ボールで美容勢(ピラティス骨盤エクササイズ)	筋膜を緩め関節を動かしやすい、簡単なバランス体操で骨盤から姿勢を整えていきます。	×
12	ピラティス	深層部の筋肉にアプローチし、体幹バランスを取り、美しくしなやかに動ける身体を作ります。はじめての方もご参加できます。	×
16	気功・太極拳(火理)		○
17	気功・太極拳(水理)	太極拳の基本動作を身に習けると共に、ゆっくりと全身を動かしながら、健康の維持・増進を図ります。	○
19	背骨コンディショニング	身体の不調の原因と解消法から、それにあったどんなでもできる体操や身体の不調部位の予防・改善を行うクラスです。	×
21	気軽に脂肪燃焼&ウエストシェイプ	初心者の方におススメです。音楽にあわせて楽しく脂肪燃焼しましょう。	○
22	やさしいトレーニング	運動不足解消トレーニング、有酸素運動と筋トレを行い元氣な身体を作りましょう。	○
24	中高年らくらくトレーニングⅠ		○
25	中高年らくらくトレーニングⅡ	誰でも出来る簡単な運動から始めてみませんか、運動をしていつまでも健康な身体を手に入れましょう。	○
26	中高年らくらくトレーニングⅢ(入門)	いつまでも動ける身体作りを目標にして、運動をしましょう、強度を調整して初心者でも参加できます。	○
31	フラダンス教室[オアフ]初級	初めての方大歓迎です。ハワイの音楽に合わせてハンドモーションの基礎を中心に行います。	×
32	フラダンス教室[マウイ]中級	フラダンスの経験がある方が対象としています。基本のステップ、ハンドモーションを更に向上させて楽しく踊りましょう。	×
33	フラダンス教室[アドバンス](上級)	フラダンス教室【マウイ】の方で受講された方限定となります。	×
37	ジャズダンス	アイソレーション、ストレッチ、バレエの基本の動きから始まり、ステップ、コンビネーション(振付)を行います。	○
38	基本のバレエ	バレエの初心者から基本的な事をじっくり学びたい方対象、バレエの動きと共になややかに動く身体を目指します。レッスン時間内にバーのセッティング&片付も含まれていますが、ご協力お願いします。※ <u>バレエシューズが必要となります。</u>	※
40	ピックルボール(大人初心者)	シアトルで生まれたテニス/バドミントン、卓球が混ざったような競技。バドミントンコートとほぼ同じ大きさのコートでセンターネットを挟んで樹脂製の中空穴あきボールを打ち合います。程よい運動強度で子どもから中高齢の人まで楽しめます。※バドミントンラケットをされる場合は料金異なります。	○
41	ピックルボール(大人初級)		○
44	バドミントン教室A		○
45	バドミントン教室B	バドミントンに少しでも興味のある方なら参加可能です。グループ毎に基本の打ち方から試合でのスキルまで幅広く学べます。	○
46	バドミントン教室G	※初めて教室へ参加される方は、講師に相談の上ラケットを購入ください。	○
47	卓球教室C		○
48	卓球教室D	初心者から中級者を対象に、グループ組み分けし、各グループに講師を配置して指導いたします。	○
49	卓球教室木曜日	※初めて教室へ参加される方は、講師に相談の上ラケットを購入ください。	○

NO	教室名(子ども)	説明文	祝	飲物	名札
52	親子体操教室	毎回違った道具(ボール、フープ等)を使い、走る、跳ぶ、バランス等の動きを親子で行います。楽しく身体を動かすうちに自然と集団生活に慣れているクラスです。去行ができることを前提にお申込みください。親子共、シューズが必要になります。	○	○	○
53	親子リトミック教室	いろいろな楽器に触れたり、音楽にあわせて身体を動かし「音」を聞く耳を育てます。お友達との交流も沢山あるので協調性・社会性を始め人間教育としての力も養います。お絵かきや簡単な工作で親子の素敵な思い出を作ってください。プログラム構成上、去行ができることを前提にお申込みください。※クレヨン・スケッチブック持参ください。(ご家庭でご使用のもので大丈夫です)	○	○	○
54	幼児体操教室[コアラ]		○	○	○
55	幼児体操教室[パンダ]	マット・跳び箱・鉄棒を中心に楽しく身体を動かし、平均台やボール運動等も行い筋力、瞬発力、調整力持久力を養います。雑巾に記名して持参ください。	○	○	○
56	子ども体操教室	マット・跳び箱・鉄棒を中心に段階別練習を行いながら楽しく身体を動かして、技の習得を目指します。雑巾に記名して持参下さい。	○	○	○
58	子ども空手教室	日本伝統の武道「空手」で体力の向上はもちろん、礼儀、ルール、マナー、集中力、忍耐力が自然と身に付きます。道着は教室内の案内になります。	×	○	○
61	子どもバレエ(火)キュービット	正しい身体の使い方を大切にして、バレエの基礎を身に付けて音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。※ <u>バレエシューズが必要となります。</u>	※	○	○
62	子どもバレエ(火)スワン	正しい身体の使い方を大切にして、バレエの基礎を身に付けて音楽に合わせて綺麗に踊れるようにしましょう。※ <u>バレエシューズが必要となります。</u>	※	○	○
67	チアダンス	チアダンスを通じて、頑張る意思を育てます。音楽を使用しチアダンスの要素を用いて身体を動かしていくため、どの年齢でも楽しめる内容です。	○	○	○
71	キッズダンス金(入門)	初心者にも分かりやすく丁寧に指導します。基礎を大切にレッスン内容・作品作りをしダンスの楽しさを実感できるクラスです。ストレッチやトレーニングも重視し、怪我のない身体を作りながらダンスの基本を一つずつマスターしていきます。	○	○	○
73	キッズダンス土(初級)		○	○	○
72	キッズダンス金(初中級)	基礎の動きを組み合わせる応用を指導します、より高度なダンス動作を学び、個々の能力と協調性を育みます。	○	○	○
78	ジュニアバドミントンクラブⅠ	初めての方も参加出来ます。ラケットの持ち方から、ゲームが出来るようになるまで、バドミントンの楽しさや、スポーツのマナーを身に付けよう。	※	○	○
79	ジュニアバドミントンクラブⅡ	※ <u>スポーツシューズをご用意ください。</u> ※初めて教室へ参加される方は、講師に相談の上ラケットを購入ください。	○	○	○
81	ジュニア卓球クラブ	全く初めての方も大丈夫。卓球の基礎的な技術を覚えながら挨拶・礼儀も身に付けよう。	○	○	○
82	元Vリーグ選手によるジュニアバレーボール	バレーボールを通じて仲間を「思いやる」「考える」「協力する」力が身に付きます。初心者の力は基本を身に付け徐々にレベルアップを目指し楽しく仲間と頑張ります。※ <u>スポーツシューズをご用意ください。</u>	※	○	○
83	横浜ビー・コルセアーズ		○	○	○
84	バスケットボール教室ⅠⅡ	バスケットのみならず、総合的な育成を行います。技術の向上、プロにつながる道筋が見える教室。※ <u>スポーツシューズをご用意ください。</u>	○	○	○
85	はじめてキッズフットサル教室	フットサルはボールを止める事が基本となります。楽しく基礎技術を身に付け試合もチャレンジしていきます。フットサルを通じて心技体を培い、一緒にフットサルしましょう。※ <u>スポーツシューズをご用意ください。</u>	※	○	○
86	総合型キッズスポーツ教室Ⅰ	最新のスポーツ科学と21世紀型幼児教育を融合!! サッカー・野球・バスケットボール・テニス・スプリント・体操など7種目以上のスポーツを総合的に実施致します。※ <u>スポーツシューズをご用意ください。</u>	○	○	○
87	総合型キッズスポーツ教室Ⅱ		○	○	○