



大人クラス

ヨガ・調整系		健康づくり		ダンス		競技系		※案内①～③ご確認ください。	
2 ビギナーヨーガ		12 ピラティス		25 中高年らくらくトレーニングⅡ		39 クラシックバレエ		44 バドミントン教室A	
日程 火 11:00～11:50		日程 木 11:30～12:30		日程 火 10:00～10:50		日程 金 11:00～12:30		日程 金 09:00～10:40	
料金 ¥9,900 7月1.8.15.29		料金 ¥11,880 7月3.10.17.24.31		料金 ¥9,900 7月1.8.15.29		料金 ¥17,160 7月4.11.18.25		料金 ¥13,200 7月4.11.18	
定員 25 名 8月5.12.19.26		定員 50 名 8月7.14.21.28		定員 40 名 8月5.19.26		定員 20 名 8月1.8.15.22.29		定員 66 名 8月1.8.22.29	
会場 研修室 9月2.9		会場 第2体育室 9月4.11.18		会場 第2体育室 9月2.9.30		会場 研修室 9月5.12.19.26		会場 第1体育室 9月5.12.19	
対象年齢 16歳以上 全10回		対象年齢 16歳以上 全12回		対象年齢 50歳以上 全10回		対象年齢 16歳以上 全13回		対象年齢 16歳以上 全10回	
講師名 石丸 あかね		講師名 山本 敦子		講師名 児島 富美子		講師名 日和佐 佳那子		講師名 島岡 智子 他	
3 ヨーガ(星)		16 気功・太極拳(火曜)		26 中高年らくらくトレーニングⅢ(入門)		40 月曜ピククルボールⅠ(初心者)		45 バドミントン教室B	
日程 水 10:55～11:55		日程 火 13:10～14:30		日程 火 14:15～15:15		日程 月 09:00～09:50		日程 金 11:00～12:40	
料金 ¥11,880 7月2.9.16.23.30		料金 ¥9,900 7月1.8.15.29		料金 ¥11,000 7月1.8.15.29		料金 ¥12,000 7月7.14.28		料金 ¥13,200 7月4.11.18	
定員 40 名 8月6.20.27		定員 75 名 8月5.19.26		定員 30 名 8月5.19.26		定員 20 名 8月25		定員 33 名 8月1.8.22.29	
会場 第3体育室 9月3.10.17.24		会場 第2体育室 9月2.9.30		会場 第3体育室 9月2.9.30		会場 第1体育室 9月1.8.22.29		会場 第1体育室 9月5.12.19	
対象年齢 16歳以上 全12回		対象年齢 16歳以上 全10回		対象年齢 50歳以上 全10回		対象年齢 16歳以上 全8回		対象年齢 16歳以上 全10回	
講師名 大橋 律子		講師名 横浜市太極拳協会		講師名 児島 富美子		講師名 ラケットスポーツ振興会		講師名 内藤 奈実 他	
4 ヨーガ(太陽)		17 気功・太極拳(水曜)		31 フラダンス教室【オアフ】(初級)		41 月曜ピククルボールⅡ(初級)		46 バドミントン教室G	
日程 木 11:50～12:50		日程 水 13:10～14:30		日程 火 13:00～14:00		日程 月 09:55～10:45		日程 火 21:15～22:45	
料金 ¥11,880 7月3.10.17.24.31		料金 ¥9,900 7月2.9.16.30		料金 ¥12,100 7月1.8.15.29		料金 ¥12,000 7月7.14.28		料金 ¥13,200 7月1.8.15.29	
定員 40 名 8月7.21.28		定員 75 名 8月6.20.27		定員 30 名 8月5.19.26		定員 20 名 8月25		定員 66 名 8月5.12.19.26	
会場 第3体育室 9月4.11.18.25		会場 第2体育室 9月3.10.17		会場 第3体育室 9月2.9.30		会場 第1体育室 9月1.8.22.29		会場 第1体育室 9月2.30	
対象年齢 16歳以上 全12回		対象年齢 16歳以上 全10回		対象年齢 16歳以上 全10回		対象年齢 16歳以上 全8回		対象年齢 16歳以上 全10回	
講師名 大橋 律子		講師名 横浜市太極拳協会		講師名 宇藤 由美		講師名 ラケットスポーツ振興会		講師名 ジャパンスポーツネット	
5 美容系ヨーガ		19 背骨コンディショニング		32 フラダンス教室【マウイ】(中級)		42 土曜ピククルボールⅠ(初級)		50 バドミントンGE	
日程 金 12:55～13:55		日程 水 09:55～10:40		日程 火 14:40～15:40		日程 土 11:00～11:50		日程 月 21:15～22:45	
料金 ¥9,900 7月4.11.18.25		料金 ¥11,880 7月2.9.16.23.30		料金 ¥13,200 7月1.8.15.29		料金 ¥10,500 7月5.19.26		料金 ¥9,680 7月7.14.28	
定員 50 名 8月22.29		定員 30 名 8月6.20.27		定員 40 名 8月5.19.26		定員 20 名 8月16.23		定員 42 名 8月4.25	
会場 第2体育室 9月5.12.19.26		会場 第3体育室 9月3.10.17.24		会場 第2体育室 9月2.9.30		会場 第1体育室 9月13.20.27		会場 第1体育室 9月1.22.29	
対象年齢 16歳以上 全10回		対象年齢 16歳以上 全12回		対象年齢 16歳以上 全10回		対象年齢 16歳以上 全7回		対象年齢 16歳以上 全8回	
講師名 堤 綾子		講師名 花田 和子		講師名 宇藤 由美		講師名 ラケットスポーツ振興会		講師名 ジャパンスポーツネット	
7 パワーヨーガ		21 気軽に脂肪燃焼&ウエストシェイプ		33 フラダンス教室【アドバンス】(上級)		43 土曜ピククルボールⅡ(小1～大人初心者)		47 卓球教室C	
日程 金 13:50～14:50		日程 水 09:00～09:45		日程 火 15:50～16:50		日程 土 11:55～12:45		日程 水 13:10～14:50	
料金 ¥11,880 7月4.11.18.25		料金 ¥11,880 7月2.9.16.23.30		料金 ¥14,300 7月1.8.15.29		料金 ¥10,500 7月5.19.26		料金 ¥11,880 7月2.9.16.23.30	
定員 20 名 8月1.8.22.29		定員 35 名 8月6.20.27		定員 40 名 8月5.19.26		定員 20 名 8月16.23		定員 84 名 8月6.20.27	
会場 研修室 9月5.12.19.26		会場 第3体育室 9月3.10.17.24		会場 第2体育室 9月2.9.30		会場 第1体育室 9月13.20.27		会場 第1体育室 9月3.10.17.24	
対象年齢 16歳以上 全12回		対象年齢 16歳以上 全12回		対象年齢 16歳以上 全10回		対象年齢 小学1年生以上 全7回		対象年齢 16歳以上 全12回	
講師名 大橋 律子		講師名 花田 和子		講師名 宇藤 由美		講師名 ラケットスポーツ振興会		講師名 横浜市卓球協会	
10 ピラティスプレミアクラス		22 やさしいトレーニング		37 ジャズダンス		☆☆ご案内☆☆ ◆「バドルレンタル」のご案内 上記枠内に記載の料金は「バドルレンタル」なしの料金です。 ・40.41月曜ピククルボール(Ⅰ/Ⅱ) レンタルありの場合:14,000円 ・42.43土曜ピククルボール(Ⅰ/Ⅱ) レンタルありの場合:12,250円 ◆教室日程変更のご案内 参議院選挙開催(7月)に伴い、月曜日・土曜日のクラスの教室日程が変更になる場合がございます。土曜日は7/19、7/26のどちらかが休講となる為、料金は記載の開催日数より1回分少ない料金を記載しております。※太枠が該当のクラスです。		48 卓球教室D	
日程 木 09:00～10:00		日程 土 10:00～10:50		日程 金 12:40～13:40				日程 水 15:00～16:40	
料金 ¥14,520 7月3.10.17.24.31		料金 ¥9,900 7月5.12.19.26		料金 ¥11,880 7月4.11.18.25				料金 ¥11,880 7月2.9.16.23.30	
定員 24 名 8月7.14.21.28		定員 35 名 8月9.23.30		定員 20 名 8月1.8.22.29				定員 84 名 8月6.20.27	
会場 第3体育室 9月4.11.18		会場 第3体育室 9月6.13.20.27		会場 研修室 9月5.12.19.26				会場 第1体育室 9月3.10.17.24	
対象年齢 16歳以上 全12回		対象年齢 16歳以上 全10回		対象年齢 16歳以上 全12回				対象年齢 16歳以上 全12回	
講師名 山本 敦子		講師名 児島 富美子		講師名 大橋 律子				講師名 横浜市卓球協会	
11 ボールで美姿勢(ピラティス骨盤エクササイズ)		24 中高年らくらくトレーニングⅠ		38 基本のバレエ				49 卓球教室(木曜日)	
日程 木 10:20～11:20		日程 月 11:00～11:50		日程 木 9:10～10:40				日程 木 13:10～14:50	
料金 ¥13,200 7月3.10.17.24.31		料金 ¥7,920 7月7.14.28		料金 ¥17,160 7月3.10.17.24.31				料金 ¥11,880 7月3.10.17.24.31	
定員 27 名 8月7.14.21.28		定員 30 名 8月25		定員 20 名 8月7.21.28				定員 42 名 8月7.21.28	
会場 第2体育室 9月4.11.18		会場 第3体育室 9月1.8.22.29		会場 研修室 9月4.11.18.25				会場 第1体育室 9月4.11.18.25	
対象年齢 16歳以上 全12回		対象年齢 50歳以上 全8回		対象年齢 16歳以上 全12回				対象年齢 16歳以上 全12回	
講師名 山本 敦子		講師名 児島 富美子		講師名 佐藤 百恵				講師名 横浜市卓球協会	

子どもクラス

親子		子ども		※対象年齢は2025年7月時点です。	
52 親子体操教室		62 子どもバレエ(火) [スワン]		81 ジュニア卓球クラブ	
日程 月 10:40～11:40		日程 火 16:30～17:20		日程 土 09:00～10:30	
料金 ¥6,930 7月7.14.28		料金 ¥12,100 7月1.8.15.29		料金 ¥7,920 7月5.19.26	
定員 20 名 8月25		定員 30 名 8月5.12.19.26		定員 45 名 8月9.16.23	
会場 第2体育室 9月1.22.29		会場 第3体育室 9月2.9.30		会場 第1体育室 9月13.20.27	
対象年齢 1歳半～未就園児 全 7 回		対象年齢 小学1年～6年生 全 11 回		対象年齢 小学4年～中学生 全 8 回	
講師名 日下部 陽子		講師名 日和佐 佳那子		講師名 千原 淑子,他	
53 親子リトミック教室		67 チアダンス		82 元Vリーグ選手によるジュニアバレーボール	
日程 金 10:00～10:50		日程 月 17:00～17:50		日程 水 17:15～18:30	
料金 ¥9,900 7月4.11.18.25		料金 ¥10,560 7月7.14.28		料金 ¥19,800 7月2.9.16.23.30	
定員 15 名 8月1.29		定員 30 名 8月4.25		定員 12 名 8月13.20.27	
会場 第3体育室 9月5.12.19.26		会場 第3体育室 9月1.8.22		会場 第1体育室 9月3.10.17.24	
対象年齢 1歳半～未就園児 全 10 回		対象年齢 小学1年～4年生 全 8 回		対象年齢 小学3年～6年生 全 12 回	
講師名 矢野、五十嵐		講師名 レアコーポレーション		講師名 株式会社 エール 小谷 弘美	
54 幼児体操教室[コアラ]		71 キッズダンス[金] (入門)		83 横浜ビー・コルセアーズバスケットボール教室Ⅰ	
日程 水 15:00～16:00		日程 金 17:00～17:50		日程 金 17:05～17:55	
料金 ¥9,900 7月2.9.16.23.30		料金 ¥9,900 7月4.11.18		料金 ¥21,450 7月4.11.18.25	
定員 24 名 8月6.27		定員 35 名 8月1.8.22.29		定員 35 名 8月1.8.15.22.29	
会場 第2体育室 9月3.10.17		会場 第3体育室 9月5.12.19		会場 第2体育室 9月5.12.19.26	
対象年齢 幼稚園年少～年中 全 10 回		対象年齢 幼稚園年長～6年生 全 10 回		対象年齢 小学1年～3年生 全 13 回	
講師名 榎本、宮原		講師名 ARTSTYLE ENTERTAINMEN		講師名 横浜ビー・コルセアーズ	
55 幼児体操教室[パンダ]		72 キッズダンス[金] (初中級)		84 横浜ビー・コルセアーズバスケットボール教室Ⅱ	
日程 水 16:10～17:10		日程 金 18:00～18:50		日程 金 18:00～18:50	
料金 ¥9,900 7月2.9.16.23.30		料金 ¥9,900 7月4.11.18		料金 ¥21,450 7月4.11.18.25	
定員 24 名 8月6.27		定員 35 名 8月1.8.22.29		定員 35 名 8月1.8.15.22.29	
会場 第2体育室 9月3.10.17		会場 第3体育室 9月5.12.19		会場 第2体育室 9月5.12.19.26	
対象年齢 幼稚園年中～年長 全 10 回		対象年齢 小学1年～6年生 全 10 回		対象年齢 小学4年～6年生 全 13 回	
講師名 宮原、榎本		講師名 ARTSTYLE ENTERTAINMEN		講師名 横浜ビー・コルセアーズ	
56 子ども体操教室		73 キッズダンス[土] (初級)		86 総合型キッズスポーツ教室Ⅰ	
日程 水 17:20～18:20		日程 土 09:00～09:50		日程 木 15:30～16:20	
料金 ¥12,100 7月2.9.16.23.30		料金 ¥8,910 7月5.12.19.26		料金 ¥19,800 7月3.10.17	
定員 15 名 8月6.27		定員 35 名 8月9.23.30		定員 20 名 8月7.21.28	
会場 第2体育室 9月3.10.17		会場 第3体育室 9月6.13.20		会場 第1体育室 9月4.11.18	
対象年齢 小学1年～4年生 全 10 回		対象年齢 小学1年～6年生 全 9 回		対象年齢 幼稚園年少～年中 全 9 回	
講師名 平野、榎本		講師名 ARTSTYLE ENTERTAINMEN		講師名 biima sports	
58 子ども空手教室		78 ジュニアバドミントンクラブⅠ		87 総合型キッズスポーツ教室Ⅱ	
日程 木 18:00～18:50		日程 火 17:10～18:40		日程 木 16:30～17:20	
料金 ¥14,520 7月3.10.17.24.31		料金 ¥12,100 7月1.8.29		料金 ¥19,800 7月3.10.17	
定員 15 名 8月7.21.28		定員 33 名 8月5.12.19.26		定員 20 名 8月7.21.28	
会場 研修室 9月4.11.18		会場 第1体育室 9月2.9.30		会場 第1体育室 9月4.11.18	
対象年齢 年中～中学生 全 11 回		対象年齢 小学1年～6年生 全 10 回		対象年齢 幼稚園年長～3年生 全 9 回	
講師名 Cotaru(コタル)		講師名 鈴木 紀子,他		講師名 biima sports	
61 子どもバレエ(火) [キュービット]		79 ジュニアバドミントンクラブⅡ		★★ご案内★★	
日程 火 15:30～16:20		日程 土 09:00～10:30		◆86.87総合型キッズスポーツ(I/Ⅱ)の2025年度教室の予定	
料金 ¥12,100 7月1.8.15.29		料金 ¥9,680 7月5.19.26		2期:7月:バスケ 8月:テニス 9月:テニス	
定員 30 名 8月5.12.19.26		定員 33 名 8月9.16.23		3期:10月:SAQ,スプリント 11月-12月:野球	
会場 第3体育室 9月2.9.30		会場 第1体育室 9月13.20.27		4期:1月:なわとび、リズムトレーニング	
対象年齢 幼稚園年中～年長 全 11 回		対象年齢 小学4年～中学生 全 8 回		2-3月:サッカー	
講師名 日和佐 佳那子		講師名 鈴木 紀子,他		※SAQ=スピード・アジリティ・クイックネス	