2026年度　第4期 【2027年1月～3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:11月1日(日)～11月14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。

【青葉スポーツセンターHP】
※お知らせ欄PDFから
各教室のURLをクリック

【往復はがき　記入例】

切手

往信(表)

〒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

返信(裏)

※こちらには
記入しないでください。

切手

返信(表)

応募者(参加者)の
住所・氏名

往信(裏)

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

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。

・クラス毎に最小催行人数がございます。申込み状況により教室が開催中止となる場合がございます。ご了承の上、お申込みください。

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**11月19日(木)～20日(金)**の間に返信いたします。

②往復はがきの方は**11月19日(木)**頃に発送いたします。

・入金手続きは当選確認後、WEB画面・返信はがき、受講料をご持参いただき**12月4日(金)**までにお願いいたします。

4.ご注意事項

・複数申込みされる方は、申込み全てのクラスご参加が前提となります。

※①ヨーガ（星）とヨーガ（太陽）、バドミントンAとB、卓球CとDと木曜日、同一クラスでございます

・入金手続き後の教室変更、キャンセル・ご返金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。

・ピックルボール教室はレベルがございます、中面の教室のご案内を確認の上お申込みください。

5.追加募集

・12月11日(金)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ての先着順です。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、前日ホームページに掲載します、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.お申込み・お問合せ先

横浜市青葉スポーツセンター
℡045-974-4225　　〒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)

8.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(シューズの有無は次ページでご確認ください)

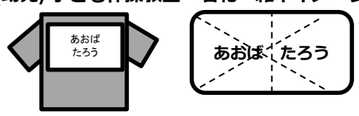
・基本のバレエ・クラシックバレエ：バレエシューズが必要です。

・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(シューズの有無は次ページでご確認ください)

・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。
・バドミントン/バレーボール/バスケットボールは
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でお願いいたします。
※安全ピンは事故防止のためご遠慮いただいております。

※各教室のご案内につきましては次ページをご参照ください

	教室名（大人）	説明文	靴
2	ビギナーヨーガ	呼吸とポーズを組み合わせ、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。ヨーガが初めての方も安心してご参加ください。	×
3	ヨーガ(星)	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。	×
4	ヨーガ(太陽)		
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。	×
10	ピラティスプレミアクラス	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。**※体験は応相談**	×
11	ボールで美姿勢(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くし、簡単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（火曜）	太極拳の基本動作を身に着けると共に、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。	○
17	気功・太極拳（水曜）		
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気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	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。	○
25	中高年らくらくトレーニングⅡ		
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です。基本のステップ、ハンドモーションを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】を受講された方限定となります。　**※体験不可**	×
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したい方対象、バレエの動きと共にしな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、ご協力お願いいたします。	※バレエシューズ
39	クラシックバレエ	バレエ経験1年以上の方ご参加可能です。 身体の根本となる土台(骨格)を大事にしながら正しい身体の使い方を整えます。	
27	火曜 ピックルボール(初級)	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。	○
28	火曜 ピックルボール(初中級)		
29	金曜 ピックルボール(初級)		
40	月曜ピックルボール(初級)	※パドルレンタル希望する場合は料金が異なります。	
41	月曜ピックルボール(初中級)	**※43の「土曜ピックルボールⅡ」は親子参加の場合のみ小学1年生～ご参加が可能でございます**	
42	土曜ピックルボール(初中級)	**※ピックルボールが初めての方は[初級クラス]にお申込ください。**	
43	土曜ピックルボール(初級)	**※初中級クラスは中面の「レベルの目安」をご確認の上、講師から認定された方のみ,お申込みください。**	
44	バドミントン教室A・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。 **バドミントン教室Aは、初心者/初級/中級のレベル分けをして指導いたします。シャトルは次ページ参照ください。**	○
45		**☆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。**	
46	バドミントン教室G	基本の打ち方から試合のスキルまで幅広く学べます。　**※必ずシャトル持参でお願いいたします。**	
50	バドミントン教室GE	ゲーム中心の教室です。　**※必ずシャトル持参でお願いいたします。**	
47	卓球教室C	初心者から中級者を対象に、グループ組み分け、各グループに講師を配置して指導いたします。 **☆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。**	○
48	卓球教室D		
49	卓球教室木曜日		

NO	教室名（子ども）	説明文	靴	飲物	名札
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有るので協調性・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下さい。 プログラム構成上、**☆ひとりで5歩以上、歩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]	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。**	○	○	○
55	幼児体操教室[パンダ]				
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ください。**	○	○	○
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。 ☆**道着は教室内での案内になります。**	×	○	○
61	子どもバレエ[キューピット]	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。 **※バレエシューズが必要となります。** ★スワンクラスにおいて年長は講師判断の上、受入可	※	○	○
62	子どもバレエ[スワン]				
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（入門/初級）	初心者にも分かりやすく丁寧に指導します。基礎を大切にしたレッスン内容・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。	○	○	○
72	キッズダンス（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。 ★中学生の方は講師相談の上、受入可	○	○	○
78	ジュニアバドミントンクラブⅠⅡ	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。**※スポーツシューズをご用意ください。** **☆初めて教室へ参加される方は、初日に講師と相談の上ラケットを購入ください。（初日はラケット貸出有）**	※	○	○
79					
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「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しょう。**※スポーツシューズをご用意ください。**	※	○	○
83	横浜ビー・コルセアーズ バスケットボール教室ⅠⅡⅢⅣ	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。 **※スポーツシューズをご用意ください。**	※	○	○
84					
88					
89					