2026年度　第4期定期教室　【2027年1月～3月】　横浜市青葉スポーツセンター　TEL045-974-4225

大人クラス　／　子どもクラス

ヨガ・調整系　健康づくり　ダンス　競技系　親子　子ども　※対象年齢は2027年1月時点です。

2 ビギナーヨーガ
日程　火　11:00～11:50
料金　¥13,310　1月5.12.19.26
定員　25 名　2月2.9.16
会場　研修室　3月2.9.16.23
対象年齢 16歳以上　全 11 回
講師名　石丸　あかね

3 ヨーガ(星)
日程　水　10:55～11:55
料金　¥12,600　1月6.13.20.27
定員　40 名　2月3.10.17.24
会場　第3体育室　3月3.10.17.24
対象年齢 16歳以上　全 12 回
講師名　大橋　律子

4 ヨーガ(太陽)
日程　木　11:50～12:50
料金　¥10,500　1月7.14.21.28
定員　40 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　大橋　律子

7 パワーヨーガ
日程　金　13:50～14:50
料金　¥9,900　1月15.22.29
定員　20 名　2月5.12.19.26
会場　研修室　3月5.12.19
対象年齢 16歳以上　全 10 回
講師名　大橋　律子

10 ピラティスプレミアクラス
日程　木　09:00～10:00
料金　¥13,200　1月7.14.21.28
定員　24 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　山本　敦子

11 ボールで美姿勢（ピラティス骨盤エクササイズ）
日程　木　10:20～11:20
料金　¥12,100　1月7.14.21.28
定員　25 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　山本　敦子

12 ピラティス
日程　木　11:30～12:30
料金　¥12,100　1月7.14.21.28
定員　50 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　山本　敦子

16 気功・太極拳（火曜）
日程　火　13:10～14:30
料金　¥11,000　1月12.19.26
定員　75 名　2月2.9.16
会場　第2体育室　3月2.9.16.23
対象年齢 16歳以上　全 10 回
講師名　横浜市太極拳協会

17 気功・太極拳（水曜）
日程　水　13:10～14:30
料金　¥11,000　1月13.20.27
定員　75 名　2月3.10.17.24
会場　第2体育室　3月3.10.17
対象年齢 16歳以上　全 10 回
講師名　横浜市太極拳協会

21 気軽に脂肪燃焼＆ウエストシェイプ
日程　水　09:00～09:45
料金　¥11,880　1月6.13.20.27
定員　35 名　2月3.10.17.24
会場　第3体育室　3月3.10.17.24
対象年齢 16歳以上　全 12 回
講師名　花田　和子

22 やさしいトレーニング
日程　土　10:00～10:50
料金　¥9,900　1月16.23.30
定員　35 名　2月13.20
会場　第3体育室　3月6.13.20.27
対象年齢 16歳以上　全 9 回
講師名　児島　富美子

24 中高年らくらくトレーニングⅠ
日程　月　11:00～11:50
料金　¥6,600　1月25
定員　30 名　2月1.8.22
会場　第3体育室　3月8.29
対象年齢 50歳以上　全 6 回
講師名　児島　富美子

25 中高年らくらくトレーニングⅡ
日程　火　10:00～10:50
料金　¥12,100　1月5.12.19.26
定員　45 名　2月2.9.16
会場　第2体育室　3月2.9.16.23
対象年齢 50歳以上　全 11 回
講師名　児島　富美子

26 中高年らくらくトレーニングⅢ（入門）
日程　火　14:15～15:15
料金　¥13,310　1月5.12.19.26
定員　30 名　2月2.9.16
会場　第3体育室　3月2.9.16.23
対象年齢 50歳以上　全 11 回
講師名　児島　富美子

31 フラダンス教室[オアフ]（初級）
日程　火　13:00～14:00
料金　¥13,310　1月5.12.19.26
定員　30 名　2月2.9.16
会場　第3体育室　3月2.9.16.23
対象年齢 16歳以上　全 11 回
講師名　宇藤　由美

32 フラダンス教室[マウイ]（中級）
日程　火　14:40～15:40
料金　¥14,520　1月5.12.19.26
定員　40 名　2月2.9.16
会場　第2体育室　3月2.9.16.23
対象年齢 16歳以上　全 11 回
講師名　宇藤　由美

33 フラダンス教室[アドバンス]（上級）
日程　火　15:50～16:50
料金　¥15,730　1月5.12.19.26
定員　40 名　2月2.9.16
会場　第2体育室　3月2.9.16.23
対象年齢 16歳以上　全 11 回
講師名　宇藤　由美

37 ジャズダンス
日程　金　12:40～13:40
料金　¥9,900　1月15.22.29
定員　20 名　2月5.12.19.26
会場　研修室　3月5.12.19
対象年齢 16歳以上　全 10 回
講師名　大橋　律子

38 基本のバレエ
日程　木　9:10～10:40
料金　¥15,400　1月7.14.21.28
定員　20 名　2月4.25
会場　研修室　3月4.11.18.25
対象年齢 16歳以上　全 10 回
講師名　佐藤　百恵

39 クラシックバレエ
日程　金　11:00～12:30
料金　¥15,730　1月15.22.29
定員　20 名　2月5.12.19.26
会場　研修室　3月5.12.19.26
対象年齢 16歳以上　全 11 回
講師名　日和佐　佳那子

※お知らせ
物価高騰や人件費高騰により一部クラス
料金改定させていただいております

40 月曜ピックルボール(初級)
日程　月　09:00～09:50
料金　¥11,200　1月25
定員　35 名　2月1.8.22
会場　第1体育室　3月1.8.29
レンタル有 12,950円
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

41 月曜ピックルボール(初中級)
日程　月　09:55～10:45
料金　¥11,200　1月25
定員　35 名　2月1.8.22
会場　第1体育室　3月1.8.29
レンタル有 12,950円
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

★ピックルボール教室のご案内★　※お申込み前にご確認ください
【初級クラス】はピックルボールが初めての方、少し慣れてきた方対象です。
テニスを経験されている方でも、ピックルボールが初めての方は**初級クラス**からのご参加をお願いいたします
【初中級クラス】（講師から認定された方のみお申込み可）
※講師よりクラス変更をお願いする場合もございます
◆初中級レベル目安◆
・ピックル経験を半年以上で基本のルールの知識がある(キッチンルール・サーブ順、スコアなど)
・コントロールボレーを混ぜたディンクラリーが10往復以上継続できる
・サーブ・リターンを各サイドで、連続して2回以上入れられる
・ドロップやドライブを使いベースラインからキッチンまで上がれる　・ゲーム中の正しくカウントを言える
・自分またはパートナーのショットに応じて、正しいポジショニングが取れる

★バドミントンA/B教室 シャトルについて
下記①②のどちらかを選び
お申込みください
①ご自身で持参の場合
→シャトル（水鳥）3個を初回時講師に渡してください
②施設で準備の場合
→別途料金1,100円お支払いください

47 卓球教室C
日程　水　13:10～14:50
料金　¥13,200　1月6.13.20.27
定員　70 名　2月3.10.17.24
会場　第1体育室　3月3.10.17.24
対象年齢 16歳以上　全 12 回
講師名　横浜市卓球協会

48 卓球教室D
日程　水　15:00～16:40
料金　¥13,200　1月6.13.20.27
定員　70 名　2月3.10.17.24
会場　第1体育室　3月3.10.17.24
対象年齢 16歳以上　全 12 回
講師名　横浜市卓球協会

49 卓球教室(木曜日)
日程　木　13:10～14:50
料金　¥12,100　1月7.14.21.28
定員　42 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 11 回
講師名　横浜市卓球協会

27 火曜 ピックルボール(初級)
日程　火　9:00～10:20
料金　¥27,500　1月5.12.19.26
定員　24 名　2月2.16
会場　第1体育室　3月2.9.16.23.30
レンタル有 30,250円
対象年齢 16歳以上　全 11 回
講師名　ラケットスポーツ振興会

28 火曜 ピックルボール(初中級)
日程　火　10:40～12:00
料金　¥27,500　1月5.12.19.26
定員　24 名　2月2.16
会場　第1体育室　3月2.9.16.23.30
レンタル有 30,250円
対象年齢 16歳以上　全 11 回
講師名　ラケットスポーツ振興会

44 バドミントン教室A
日程　金　09:00～10:40
料金　¥14,520　1月15.22.29
定員　66 名　2月5.12.19.26
会場　第1体育室　3月5.12.19.26
シャトル案内有★
対象年齢 16歳以上　全 11 回
講師名　島岡　智子　他

45 バドミントン教室B
日程　金　11:00～12:40
料金　¥14,520　1月15.22.29
定員　33 名　2月5.12.19.26
会場　第1体育室　3月5.12.19.26
シャトル案内有★
対象年齢 16歳以上　全 11 回
講師名　内藤　奈実　他

46 バドミントン教室G
日程　火　21:15～22:45
料金　¥15,400　1月12.19.26
定員　66 名　2月2.9.16
会場　第1体育室　3月2.9.16.30
シャトル持参
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

50 バドミントンGE
日程　月　21:15～22:45
料金　¥10,780　1月25
定員　42 名　2月1.8.22
会場　第1体育室　3月1.8.29
シャトル持参
対象年齢 16歳以上　全 7 回
講師名　ジャパンスポーツネット

42 土曜ピックルボール(初中級)
日程　土　11:00～11:50
料金　¥12,800　1月23.30
定員　24 名　2月13.20.27
会場　第1体育室　3月6.13.27
レンタル有 14,800円
対象年齢 16歳以上　全 8 回
講師名　ラケットスポーツ振興会

43 土曜ピックルボール(初級)
日程　土　11:55～12:45
料金　¥12,800　1月23.30
定員　24 名　2月13.20.27
会場　第1体育室　3月6.13.27
レンタル有 14,800円
対象年齢 16歳以上　全 8 回
講師名　ラケットスポーツ振興会

29 金曜 ピックルボール(初級)
日程　金　13:20～14:40
料金　¥27,500　1月15.22.29
定員　16 名　2月5.12.19.26
会場　第2体育室　3月5.12.19.26
レンタル有 30,250円
対象年齢 16歳以上　全 11 回
講師名　ラケットスポーツ振興会

53 親子リトミック教室
日程　金　10:00～10:50
料金　¥9,900　1月15.22.29
定員　15 名　2月5.12.19.26
会場　第3体育室　3月5.12.19
対象年齢 1歳～未就園児　全 10 回
講師名　矢野、五十嵐

54 幼児体操教室[コアラ]
日程　水　15:00～16:00
料金　¥9,900　1月13.20.27
定員　24 名　2月3.10.17.24
会場　第2体育室　3月3.10.17
対象年齢 幼稚園年少～年中　全 10 回
講師名　榎本、宮原

55 幼児体操教室[パンダ]
日程　水　16:10～17:10
料金　¥9,900　1月13.20.27
定員　24 名　2月3.10.17.24
会場　第2体育室　3月3.10.17
対象年齢 幼稚園年中～年長　全 10 回
講師名　宮原、榎本

56 子ども体操教室
日程　水　17:20～18:20
料金　¥12,100　1月13.20.27
定員　15 名　2月3.10.17.24
会場　第2体育室　3月3.10.17
対象年齢 小学1年～4年生　全 10 回
講師名　榎本、宮原

58 子ども空手教室
日程　木　18:00～18:50
料金　¥15,730　1月7.14.21.28
定員　15 名　2月4.18.25
会場　研修室　3月4.11.18.25
対象年齢 年中～中学生　全 11 回
講師名　井上 陽子

61 子どもバレエ[キューピット]
日程　火　15:30～16:20
料金　¥13,200　1月5.12.19.26
定員　30 名　2月2.9.16
会場　第3体育室　3月2.9.16.23.30
対象年齢 幼稚園年中～年長　全 12 回
講師名　日和佐　佳那子

62 子どもバレエ[スワン]
日程　火　16:30～17:20
料金　¥13,200　1月5.12.19.26
定員　30 名　2月2.9.16
会場　第3体育室　3月2.9.16.23.30
対象年齢 小学１年～6年生　全 12 回
講師名　日和佐　佳那子

67 チアダンス
日程　月　17:15～18:05
料金　¥7,920　1月25
定員　30 名　2月1.8.22
会場　第3体育室　3月1.8
対象年齢 小学1年～4年生　全 6 回
講師名　レアコーポレーション

71 キッズダンス（入門/初級）
日程　金　17:00～17:50
料金　¥11,000　1月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 幼稚園年長～6年生　全 10 回
講師名　Asami

72 キッズダンス（初中級）
日程　金　18:00～18:50
料金　¥11,000　1月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 小学１年～6年生　全 10 回
講師名　Asami

78 火曜 ジュニアバドミントンクラブⅠ
日程　火　17:10～18:40
料金　¥13,200　1月12.19.26
定員　33 名　2月2.9.16
会場　第1体育室　3月2.9.16.23
対象年齢 小学1年～6年生　全 10 回
講師名　鈴木　紀子.他

79 土曜 ジュニアバドミントンクラブⅡ
日程　土　09:00～10:30
料金　¥10,560　1月23.30
定員　33 名　2月13.20.27
会場　第1体育室　3月6.13.27
対象年齢 小学4年～中学生　全 8 回
講師名　鈴木　紀子.他

81 ジュニア卓球クラブ
日程　土　09:00～10:30
料金　¥7,920　1月23.30
定員　45 名　2月13.20.27
会場　第1体育室　3月6.13.27
対象年齢 小学4年～中学生　全 8 回
講師名　千原　淑子.他

82 元Vリーグ選手による ジュニアバレーボール
日程　水　17:15～18:30
料金　¥19,800　1月6.13.20.27
定員　12 名　2月3.10.17.24
会場　第1体育室　3月3.10.17.24
対象年齢 小学1年～3年生　全 12 回
講師名　株式会社 エール　小谷　弘美

83 金曜 横浜ビー・コルセアーズ バスケットボール教室Ⅰ
日程　金　17:05～17:55
料金　¥17,600　1月15.22.29
定員　35 名　2月5.12.19.26
会場　第２体育室　3月5.12.19
対象年齢 小学1年～3年生　全 10 回
講師名　横浜ビー・コルセアーズ

84 金曜 横浜ビー・コルセアーズ バスケットボール教室Ⅱ
日程　金　18:00～18:50
料金　¥17,600　1月15.22.29
定員　35 名　2月5.12.19.26
会場　第２体育室　3月5.12.19
対象年齢 小学4年～6年生　全 10 回
講師名　横浜ビー・コルセアーズ

88 火曜 横浜ビー・コルセアーズ バスケットボール教室Ⅲ
日程　火　17:05～17:55
料金　¥19,360　1月5.12.19.26
定員　35 名　2月2.9.16
会場　第1体育室　3月2.9.16.23
対象年齢 小学1年～3年生　全 11 回
講師名　横浜ビー・コルセアーズ

89 火曜 横浜ビー・コルセアーズ バスケットボール教室Ⅳ
日程　火　18:00～18:50
料金　¥19,360　1月5.12.19.26
定員　35 名　2月2.9.16
会場　第1体育室　3月2.9.16.23
対象年齢 小学4年～6年生　全 11 回
講師名　横浜ビー・コルセアーズ

◆同一クラスの曜日間違いが多発しております。クラス番号、曜日、時間、対象年齢、クラスのレベル等お間違いのないように、お申込みください。◆