

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2026年10月時点です。											
2	ビギナーヨーガ		16	気功・太極拳（火曜）		31	フラダンス教室[オアフ]（初級）		40	月曜ピックルボール(初級)		27	火曜 ピックルボール(初級)		42	土曜ピックルボール(初中級)		58	子ども空手教室		79	土曜 ジュニアバドミントンクラブⅡ							
日程 火 11:00～11:50																													
料金 ¥11,000		10月6.13.20.27																											
定員 25 名		11月10.17.24																											
会場 研修室		12月1.8.15																											
対象年齢 16歳以上 全 10 回																													
講師名 石丸 あかね																													
3	ヨーガ(星)		17	気功・太極拳（水曜）		32	フラダンス教室[マウイ]（中級）		41	月曜ピックルボール(初中級)		28	火曜 ピックルボール(初中級)		43	土曜ピックルボール(初級)		61	子どもバレエ[キュービット]		81	ジュニア卓球クラブ							
日程 水 10:55～11:55																													
料金 ¥11,880		10月7.14.21.28																											
定員 40 名		11月4.11.18.25																											
会場 第3体育室		12月2.9.16.23																											
対象年齢 16歳以上 全 12 回																													
講師名 大橋 律子																													
4	ヨーガ(太陽)		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）		★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】は下記『レベル目安』をご確認の上、お申込みください。※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げれる ・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 ・ゲーム中の正しくカウントを言える															62	子どもバレエ[スワン]		82	元Vリーグ選手による ジュニアバレーボール	
日程 木 11:50～12:50																													
料金 ¥11,880		10月1.8.15.22																											
定員 40 名		11月5.12.19.26																											
会場 第3体育室		12月3.10.17.24																											
対象年齢 16歳以上 全 12 回																													
講師名 大橋 律子																													
7	パワーヨーガ		22	やさしいトレーニング		37	ジャズダンス		★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							44	バドミントン教室A		53	親子リトミック教室		67	チアダンス		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 13:50～14:50																													
料金 ¥11,880		10月2.9.16.23.30																											
定員 20 名		11月6.13.20.27																											
会場 研修室		12月4.11.18																											
対象年齢 16歳以上 全 12 回																													
講師名 大橋 律子																													
10	プラティスプレミアクラス		24	中高年らくらくトレーニングⅠ		38	基本のバレエ		47	卓球教室C		45	バドミントン教室B		54	幼児体操教室[コアラ]		71	キッズダンス（入門/初級）		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 木 09:00～10:00																													
料金 ¥14,520		10月1.8.15.22.29																											
定員 24 名		11月5.12.19.26																											
会場 第3体育室		12月3.10.17																											
対象年齢 16歳以上 全 12 回																													
講師名 山本 敦子																													
11	ボールで美姿勢 (プラティス骨盤エクササイズ)		25	中高年らくらくトレーニングⅡ		39	クラシックバレエ		48	卓球教室D		46	バドミントン教室G		55	幼児体操教室[パンダ]		72	キッズダンス（初中級）		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 木 10:20～11:20																													
料金 ¥13,200		10月1.8.15.22.29																											
定員 25 名		11月5.12.19.26																											
会場 第2体育室		12月3.10.17																											
対象年齢 16歳以上 全 12 回																													
講師名 山本 敦子																													
12	プラティス		26	中高年らくらくトレーニングⅢ（入門）					49	卓球教室(木曜日)		50	バドミントンGE		56	子ども体操教室		78	火曜 ジュニアバドミントンクラブⅠ		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 木 11:30～12:30																													
料金 ¥13,200		10月1.8.15.22.29																											
定員 50 名		11月5.12.19.26																											
会場 第2体育室		12月3.10.17																											
対象年齢 16歳以上 全 12 回																													
講師名 山本 敦子																													
日程 火 14:15～15:15																													
料金 ¥10,890		10月6.13.27																											
定員 30 名		11月10.17.24																											
会場 第3体育室		12月1.8.15																											
対象年齢 50歳以上 全 9 回																													
講師名 児島 富美子																													
日程 木 13:10～14:50																													
料金 ¥13,200		10月8.15.22.29																											
定員 42 名		11月5.12.19.26																											
会場 第1体育室		12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																													
日程 月 21:15～22:45																													
料金 ¥7,150		10月5																											
定員 42 名		11月9.30																											
会場 第1体育室		12月7.14																											
対象年齢 16歳以上 全 5 回																													
講師名 ジャパンスポーツネット																													
日程 水 17:20～18:20																													
料金 ¥12,100		10月14.21.28																											
定員 18 名		11月4.11.18.25																											
会場 第2体育室		12月2.9.16																											
対象年齢 小学1年～4年生 全 10 回																													
講師名 平野、榎本																													
日程 火 17:10～18:40																													
料金 ¥13,200		10月6.13.20.27																											
定員 33 名		11月17.24																											
会場 第1体育室		12月1.8.15.22																											
対象年齢 小学1年～6年生 全 10 回																													
講師名 鈴木 紀子.他																													
日程 火 18:00～18:50																													
料金 ¥19,360		10月6.13.20.27																											
定員 35 名		11月10.17.24																											
会場 第1体育室		12月1.8.15.22																											
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ないように、お申込みください。◆																													