

秋

2025年度

第3期定期教室

【2025年10月～12月】

横浜市青葉スポーツセンター

TEL045-974-4225

※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。

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
日程 火 11:00～11:50		日程 木 11:30～12:30		日程 火 10:00～10:50	
料金 ¥8,910 10月7.14.21.28		料金 ¥11,880 10月2.9.16.23.30		料金 ¥10,890 10月7.14.28	
定員 25 名 11月4.25		定員 50 名 11月6.13.20.27		定員 40 名 11月4.11.18.25	
会場 研修室 12月2.9.16		会場 第2体育室 12月4.11.18		会場 第2体育室 12月2.9.16.23	
対象年齢 16歳以上 全 9 回		対象年齢 16歳以上 全 12 回		対象年齢 50歳以上 全 11 回	
講師名 石丸 あかね		講師名 山本 敦子		講師名 児島 富美子	
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）
日程 水 10:55～11:55		日程 火 13:10～14:30		日程 火 14:15～15:15	
料金 ¥11,880 10月1.8.15.22.29		料金 ¥9,900 10月7.21.28		料金 ¥12,100 10月7.14.28	
定員 40 名 11月5.12.19.26		定員 75 名 11月4.11.18		定員 30 名 11月4.11.18.25	
会場 第3体育室 12月3.10.17		会場 第2体育室 12月2.9.16.23		会場 第3体育室 12月2.9.16.23	
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 11 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	
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）
日程 木 11:50～12:50		日程 水 13:10～14:30		日程 火 13:00～14:00	
料金 ¥11,880 10月2.9.16.23.30		料金 ¥9,900 10月15.22.29		料金 ¥13,310 10月7.21.28	
定員 40 名 11月6.13.20.27		定員 75 名 11月5.12.19.26		定員 30 名 11月4.11.18.25	
会場 第3体育室 12月4.11.18		会場 第2体育室 12月3.10.17		会場 第3体育室 12月2.9.16.23	
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 11 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	
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）
日程 金 12:55～13:55		日程 水 09:55～10:40		日程 火 14:40～15:40	
料金 ¥9,900 10月3.10.17.24		料金 ¥12,870 10月1.8.15.22.29		料金 ¥14,520 10月7.21.28	
定員 50 名 11月7.14.21		定員 30 名 11月5.12.19.26		定員 40 名 11月4.11.18.25	
会場 第2体育室 12月5.12.19		会場 第3体育室 12月3.10.17.24		会場 第2体育室 12月2.9.16.23	
対象年齢 16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 11 回	
講師名 堤 綾子		講師名 花田 和子		講師名 宇藤 由美	
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）
日程 金 13:50～14:50		日程 水 09:00～09:45		日程 火 15:50～16:50	
料金 ¥11,880 10月3.10.17.24.31		料金 ¥12,870 10月1.8.15.22.29		料金 ¥15,730 10月7.21.28	
定員 20 名 11月7.14.21.28		定員 35 名 11月5.12.19.26		定員 40 名 11月4.11.18.25	
会場 研修室 12月5.12.19		会場 第3体育室 12月3.10.17.24		会場 第2体育室 12月2.9.16.23	
対象年齢 16歳以上 全 12 回		対象年齢 16歳以上 全 13 回		対象年齢 16歳以上 全 11 回	
講師名 大橋 律子		講師名 花田 和子		講師名 宇藤 由美	
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
日程 木 09:00～10:00		日程 土 10:00～10:50		日程 金 12:40～13:40	
料金 ¥14,520 10月2.9.16.23.30		料金 ¥9,900 10月4.11.25		料金 ¥11,880 10月3.10.17.24.31	
定員 24 名 11月6.13.20.27		定員 35 名 11月1.8.22.29		定員 20 名 11月7.14.21.28	
会場 第3体育室 12月4.11.18		会場 第3体育室 12月13.20.27		会場 研修室 12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 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	
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
日程 木 10:20～11:20		日程 月 11:00～11:50		日程 木 9:10～10:40	
料金 ¥13,200 10月2.9.16.23.30		料金 ¥5,940 10月6.27		料金 ¥17,160 10月2.9.16.23.30	
定員 27 名 11月6.13.20.27		定員 30 名 11月10		定員 20 名 11月6.13.20.27	
会場 第2体育室 12月4.11.18		会場 第3体育室 12月1.8.22		会場 研修室 12月4.11.18	
対象年齢 16歳以上 全 12 回		対象年齢 50歳以上 全 6 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	

39	クラシックバレエ	46	バドミントン教室G
日程 金 11:00～12:30		日程 火 21:15～22:45	
料金 ¥15,840 10月3.10.17.24		料金 ¥13,200 10月7.14.21.28	
定員 20 名 11月7.14.21.28		定員 66 名 11月4.11.18	
会場 研修室 12月5.12.19.26		会場 第1体育室 12月2.9.16	
対象年齢 16歳以上 全 12 回		対象年齢 16歳以上 全 10 回	
講師名 日和佐 佳那子		講師名 ジャパンスポーツネット	
40	月曜ピックルボールⅠ(初心者)	50	バドミントンGE
日程 月 09:00～09:50		日程 月 21:15～22:45	
料金 ¥9,000 10月6.27 ※バドルレンタル有 10,500円		料金 ¥7,260 10月6.27	
定員 20 名 11月10		定員 42 名 11月10	
会場 第1体育室 12月1.8.22		会場 第1体育室 12月1.8.22	
対象年齢 16歳以上 全 6 回		対象年齢 16歳以上 全 6 回	
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	
41	月曜ピックルボールⅡ（初級）	47	卓球教室C
日程 月 09:55～10:45		日程 水 13:10～14:50	
料金 ¥9,000 10月6.27 ※バドルレンタル有 10,500円		料金 ¥11,880 10月1.15.22.29	
定員 20 名 11月10		定員 84 名 11月5.12.19.26	
会場 第1体育室 12月1.8.22		会場 第1体育室 12月3.10.17.24	
対象年齢 16歳以上 全 6 回		対象年齢 16歳以上 全 12 回	
講師名 ラケットスポーツ振興会		講師名 横浜市卓球協会	
42	土曜ピックルボールⅠ(初級)	48	卓球教室D
日程 土 11:00～11:50 ※バドルレンタル有 14,000円		日程 水 15:00～16:40	
料金 ¥12,000 10月4.11		料金 ¥11,880 10月1.15.22.29	
定員 20 名 11月1.8.15.29		定員 84 名 11月5.12.19.26	
会場 第1体育室 12月20.27		会場 第1体育室 12月3.10.17.24	
対象年齢 16歳以上 全 8 回		対象年齢 16歳以上 全 12 回	
講師名 ラケットスポーツ振興会		講師名 横浜市卓球協会	
43	土曜ピックルボールⅡ(初心者)	49	卓球教室(木曜日)
日程 土 11:55～12:45 ※バドルレンタル有 14,000円		日程 木 13:10～14:50	
料金 ¥12,000 10月4.11		料金 ¥11,880 10月2.16.23.30	
定員 20 名 11月1.8.15.29		定員 42 名 11月6.13.20.27	
会場 第1体育室 12月20.27		会場 第1体育室 12月4.11.18.25	
対象年齢 16歳以上 全 8 回		対象年齢 16歳以上 全 12 回	
講師名 ラケットスポーツ振興会		講師名 横浜市卓球協会	
44	バドミントン教室A	88	横浜ビー・コルセアーズ バスケットボール教室Ⅲ
日程 金 09:00～10:40		日程 火 17:05～17:55 NEW	
料金 ¥13,200 10月10.17.24.31		料金 ¥19,800 10月7.14.21.28	
定員 66 名 11月7.14.21.28		定員 35 名 11月4.11.18.25	
会場 第1体育室 12月5.12		会場 第1体育室 12月2.9.16.23	
対象年齢 16歳以上 全 10 回		対象年齢 小学1年～3年生 全 12 回	
講師名 島岡 智子 他		講師名 横浜ビー・コルセアーズ	
45	バドミントン教室B	89	横浜ビー・コルセアーズ バスケットボール教室Ⅳ
日程 金 11:00～12:40		日程 火 18:00～18:50 NEW	
料金 ¥13,200 10月10.17.24.31		料金 ¥19,800 10月7.14.21.28	
定員 33 名 11月7.14.21.28		定員 35 名 11月4.11.18.25	
会場 第1体育室 12月5.12		会場 第1体育室 12月2.9.16.23	
対象年齢 16歳以上 全 10 回		対象年齢 小学4年～6年生 全 12 回	
講師名 内藤 奈実 他		講師名 横浜ビー・コルセアーズ	

子どもクラス

親子	子ども	※対象年齢は2025年10月時点です。	
52	親子体操教室	62	子どもバレエ（火）【スワン】
日程 月 10:40～11:40		日程 火 16:30～17:20	
料金 ¥5,940 10月6.27		料金 ¥12,100 10月7.14.21.28	
定員 20 名 11月10		定員 30 名 11月4.11.18.25	
会場 第2体育室 12月1.8.22		会場 第3体育室 12月2.9.16	
対象年齢 1歳半～未就園児 全 6 回		対象年齢 小学1年～6年生 全 11 回	
講師名 日下部 陽子		講師名 日和佐 佳那子	
53	親子リトミック教室	67	チアダンス
日程 金 10:00～10:50		日程 月 17:00～17:50	
料金 ¥10,890 10月3.10.17.24		料金 ¥7,920 10月6.27	
定員 15 名 11月7.14.21.28		定員 30 名 11月10	
会場 第3体育室 12月5.12.19		会場 第3体育室 12月1.8.22	
対象年齢 1歳～未就園児 全 11 回		対象年齢 小学1年～4年生 全 6 回	
講師名 矢野、五十嵐		講師名 レアコーボレーション	
54	幼児体操教室【コアラ】	71	キッズダンス【金】（入門）
日程 水 15:00～16:00		日程 金 17:00～17:50	
料金 ¥9,900 10月1.8.15.22		料金 ¥9,900 10月3.10.17.31	
定員 24 名 11月5.12.19.26		定員 35 名 11月7.14.28	
会場 第2体育室 12月3.10		会場 第3体育室 12月5.12.26	
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	
講師名 榎本、宮原		講師名 ARTSTYLE ENTERTAINMEN	
55	幼児体操教室【パンダ】	72	キッズダンス【金】（初中級）
日程 水 16:10～17:10		日程 金 18:00～18:50	
料金 ¥9,900 10月1.8.15.22		料金 ¥9,900 10月3.10.17.31	
定員 24 名 11月5.12.19.26		定員 35 名 11月7.14.28	
会場 第2体育室 12月3.10		会場 第3体育室 12月5.12.26	
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	
講師名 宮原、榎本		講師名 ARTSTYLE ENTERTAINMEN	
56	子ども体操教室	73	キッズダンス【土】（初級）
日程 水 17:20～18:20		日程 土 09:00～09:50	
料金 ¥12,100 10月1.8.15.22		料金 ¥9,900 10月4.11.18	
定員 18 名 11月5.12.19.26		定員 35 名 11月1.8.15.22.29	
会場 第2体育室 12月3.10		会場 第3体育室 12月13.27	
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 10 回	
講師名 平野、榎本		講師名 ARTSTYLE ENTERTAINMEN	
58	子ども空手教室	78	ジュニアバドミントンクラブⅠ
日程 木 18:00～18:50		日程 火 17:10～18:40	
料金 ¥15,840 10月2.9.16.23		料金 ¥12,100 10月14.21.28	
定員 15 名 11月6.13.20.27		定員 33 名 11月4.18.25	
会場 研修室 12月4.11.18.25		会場 第1体育室 12月2.9.16.23	
対象年齢 年中～中学生 全 12 回		対象年齢 小学1年～6年生 全 10 回	
講師名 井上 陽子		講師名 鈴木 紀子他	
61	子どもバレエ（火）【キューピット】	79	ジュニアバドミントンクラブⅡ
日程 火 15:30～16:20		日程 土 09:00～10:30	
料金 ¥12,100 10月7.14.21.28		料金 ¥9,680 10月4.11	
定員 30 名 11月4.11.18.25		定員 33 名 11月1.8.15.29	
会場 第3体育室 12月2.9.16		会場 第1体育室 12月20.27	
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	
講師名 日和佐 佳那子		講師名 鈴木 紀子他	

☆☆ご案内☆☆

◆86.87総合型キッズスポーツ(Ⅰ/Ⅱ)の2025年度教室の予定

3期:10月:SAQ.スプリント

11月-12月:野球

4期:1月:なわとび、リズムトレーニング

2-3月:サッカー

※SAQ=スピード・アジリティ・クイックネス