

# 横浜市青葉スポーツセンターWEB申込（おとな）2026年1期(4～6月)定期教室

No.	教室名	曜日	QRコード
2	ビギナーヨーガ	火	
3	ヨーガ(星)	水	
4	ヨーガ(太陽)	木	
5	美容系ヨーガ	金	
7	パワーヨーガ	金	
10	ピラティスプレミアクラス	木	
11	ボールで美姿勢 (ピラティス骨盤エクササイズ)	木	
12	ピラティス	木	
16	気功・太極拳（火曜）	火	
17	気功・太極拳（水曜）	水	
21	気軽に脂肪燃焼 & ウエストシェイプ	水	
22	やさしいトレーニング	土	

No.	教室名	曜日	QRコード
24	中高年らくらくトレーニングⅠ	月	
25	中高年らくらくトレーニングⅡ	火	
26	中高年らくらくトレーニングⅢ (入門)	火	
31	フラダンス教室 [オアフ] (初級)	火	
32	フラダンス教室 [マウイ] (中級)	火	
33	フラダンス教室 [アドバンス] (上級)	火	
37	ジャズダンス	金	
38	基本のバレエ	木	
39	クラシックバレエ	木	
47	卓球教室C	水	
48	卓球教室D	水	
49	卓球教室(木曜日)	木	

# 横浜市青葉スポーツセンター2026年第1期定期教室(おとな)

No.	教室名	曜日	QRコード
40	月曜ピククルボール(初級者) ※初心者含む	月	
41	月曜ピククルボール(初中級者) 【レベルの目安表をご確認ください】	月	
27	80分クラス 火曜ピククルボール(初級者) ※初心者含む	火	
28	80分クラス 火曜ピククルボール(初中級者) 【レベルの目安をご確認ください】	火	
42	土曜ピククルボール(初中級者) 【レベルの目安をご確認ください】	土	
43	土曜ピククルボール(初級者) ※初心者含む	土	
44	バドミントン教室A	金	
45	バドミントン教室B	金	
46	バドミントン教室G	火	
50	バドミントン教室GE	月	