

冬

2025年度 第4期定期教室 【2026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

ヨガ・調整系		健康づくり		ダンス		競技系			
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	39	クラシックバレエ	46	バドミントン教室G
日程	火 11:00～11:50	日程	木 11:30～12:30	日程	火 10:00～10:50	日程	金 11:00～12:30	日程	火 21:15～22:45
料金	¥10,890 1月6.13.20.27	料金	¥10,890 1月8.15.22.29	料金	¥10,890 1月6.13.20.27	料金	¥14,520 1月9.16.23.30	料金	¥13,200 1月13.20.27
定員	25名 2月3.17.24	定員	50名 2月5.12.19.26	定員	45名 2月3.10.17.24	定員	20名 2月6.13.20.27	定員	66名 2月3.10.17.24
会場	研修室 3月3.10.17.24	会場	第2体育室 3月5.12.19	会場	第2体育室 3月3.10.17.24	会場	研修室 3月6.13.27	会場	第1体育室 3月3.10.17
対象年齢	16歳以上 全11回	対象年齢	16歳以上 全11回	対象年齢	50歳以上 全12回	対象年齢	16歳以上 全11回	対象年齢	16歳以上 全10回
講師名	石丸 あかね	講師名	山本 敦子	講師名	児島 富美子	講師名	日和佐 佳那子	講師名	ジャパンスポーツネット
【ご案内】確認ください								※シャトル持参	
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)	40	月曜ピックルボールI(初心者)	50	バドミントンGE
日程	水 10:55～11:55	日程	火 13:10～14:30	日程	火 14:15～15:15	日程	月 09:00～09:50	日程	月 21:15～22:45
料金	¥10,890 1月7.14.21.28	料金	¥9,900 1月13.20.27	料金	¥13,200 1月6.13.20.27	料金	¥12,000 1月5.26	料金	¥10,560 1月5.26
定員	40名 2月4.18.25	定員	75名 2月3.10.17	定員	30名 2月3.10.17.24	定員	35名 2月2.9	定員	42名 2月2.9
会場	第3体育室 3月4.11.18.25	会場	第2体育室 3月3.10.17.24	会場	第3体育室 3月3.10.17.24	会場	第1体育室 3月2.9.23.30	会場	第1体育室 3月2.9.23.30
対象年齢	16歳以上 全11回	対象年齢	16歳以上 全10回	対象年齢	50歳以上 全12回	対象年齢	16歳以上 全8回	対象年齢	16歳以上 全8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	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
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)	41	月曜ピックルボールII(初級)	47	卓球教室C
日程	木 11:50～12:50	日程	水 13:10～14:30	日程	火 13:00～14:00	日程	月 09:55～10:45	日程	水 13:10～14:50
料金	¥10,890 1月8.15.22.29	料金	¥9,900 1月7.14.21.28	料金	¥14,520 1月6.13.20.27	料金	¥12,000 1月5.26	料金	¥10,890 1月7.14.21.28
定員	40名 2月5.12.19.26	定員	75名 2月4.18.25	定員	30名 2月3.10.17.24	定員	35名 2月2.9	定員	84名 2月4.18.25
会場	第3体育室 3月5.12.19	会場	第2体育室 3月4.11.18	会場	第3体育室 3月3.10.17.24	会場	第1体育室 3月2.9.23.30	会場	第1体育室 3月4.11.18.25
対象年齢	16歳以上 全11回	対象年齢	16歳以上 全10回	対象年齢	16歳以上 全12回	対象年齢	16歳以上 全8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	講師名	ラケットスポーツ振興会	講師名	横浜市卓球協会
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)	42	土曜ピックルボールI(初級)	48	卓球教室D
日程	金 12:55～13:55	日程	水 09:55～10:40	日程	火 14:40～15:40	日程	土 11:00～11:50	日程	水 15:00～16:40
料金	¥9,900 1月9.16.23.30	料金	¥10,890 1月7.14.21.28	料金	¥15,840 1月6.13.20.27	料金	¥12,000 1月24.31	料金	¥10,890 1月7.14.21.28
定員	50名 2月6.13.20.27	定員	30名 2月4.18.25	定員	40名 2月3.10.17.24	定員	24名 2月14.21.28	定員	84名 2月4.18.25
会場	第2体育室 3月6.13	会場	第3体育室 3月4.11.18.25	会場	第2体育室 3月3.10.17.24	会場	第1体育室 3月7.14.28	会場	第1体育室 3月4.11.18.25
対象年齢	16歳以上 全10回	対象年齢	16歳以上 全11回	対象年齢	16歳以上 全12回	対象年齢	16歳以上 全8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	講師名	ラケットスポーツ振興会	講師名	横浜市卓球協会
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)	43	土曜ピックルボールII(初心者)	49	卓球教室(木曜日)
日程	金 13:50～14:50	日程	水 09:00～09:45	日程	火 15:50～16:50	日程	土 11:55～12:45	日程	木 13:10～14:50
料金	¥9,900 1月9.16.23.30	料金	¥10,890 1月7.14.21.28	料金	¥10,890 1月6.13.20.27	料金	¥17,160 1月6.13.20.27	料金	¥12,000 1月24.31
定員	20名 2月6.13.20.27	定員	35名 2月4.18.25	定員	40名 2月3.10.17.24	定員	24名 2月14.21.28	定員	84名 2月4.18.25
会場	研修室 3月6.13	会場	第3体育室 3月4.11.18.25	会場	第2体育室 3月3.10.17.24	会場	第1体育室 3月7.14.28	会場	第1体育室 3月4.11.18.25
対象年齢	16歳以上 全10回	対象年齢	16歳以上 全11回	対象年齢	16歳以上 全12回	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	大橋 律子	講師名	花田 和子	講師名	宇藤 由美	講師名	ラケットスポーツ振興会	講師名	横浜市卓球協会
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	44	バドミントン教室A	52	親子体操教室
日程	木 09:00～10:00	日程	土 10:00～10:50	日程	金 12:40～13:40	日程	木 09:00～10:40	日程	火 10:40～11:40
料金	¥13,310 1月8.15.22.29	料金	¥9,900 1月17.24.31	料金	¥9,900 1月9.16.23.30	料金	¥13,200 1月9.16.23.30	料金	¥7,920 1月5.26
定員	24名 2月5.12.19.26	定員	35名 2月7.14.21.28	定員	20名 2月6.13.20.27	定員	66名 2月6.13.20.27	定員	20名 2月2.9
会場	第3体育室 3月5.12.19	会場	第3体育室 3月7.14.21	会場	研修室 3月6.13	会場	第1体育室 3月6.13	会場	第2体育室 3月2.9.23.30
対象年齢	16歳以上 全11回	対象年齢	16歳以上 全10回	対象年齢	16歳以上 全10回	対象年齢	16歳以上 全10回	対象年齢	1歳～未就園児 全8回
講師名	山本 敦子	講師名	児島 富美子	講師名	大橋 律子	講師名	島岡 智子 他	講師名	日下部 陽子
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	45	バドミントン教室B	53	親子リトミック教室
日程	木 10:20～11:20	日程	月 11:00～11:50	日程	木 9:10～10:40	日程	金 11:00～12:40	日程	月 10:00～10:50
料金	¥12,100 1月8.15.22.29	料金	¥7,920 1月5.26	料金	¥15,730 1月8.15.22.29	料金	¥13,200 1月9.16.23.30	料金	¥9,900 1月5.26
定員	27名 2月5.12.19.26	定員	30名 2月2.9	定員	20名 2月5.12.26	定員	33名 2月6.13.20.27	定員	15名 2月2.9
会場	第2体育室 3月5.12.19	会場	第3体育室 3月2.9.23.30	会場	研修室 3月5.12.19.26	会場	第1体育室 3月6.13	会場	第3体育室 3月6.13
対象年齢	16歳以上 全11回	対象年齢	50歳以上 全8回	対象年齢	16歳以上 全11回	対象年齢	16歳以上 全10回	対象年齢	1歳～未就園児 全7回
講師名	山本 敦子	講師名	児島 富美子	講師名	佐藤 百恵	講師名	内藤 奈実 他	講師名	矢野、五十嵐

子どもクラス

親子		子ども		※対象年齢は2026年1月時点です。	
54	幼児体操教室[コアラ]	71	キッズダンス[金](入門)	82	元Vリーグ選手によるジュニアバレーボール
日程	水 15:00～16:00	日程	金 17:00～17:50	日程	水 17:15～18:30
料金	¥9,900 1月7.14.21.28	料金	¥9,900 1月16.23.30	料金	¥16,500 1月14.21.28
定員	24名 2月4.18.25	定員	35名 2月6.13.20.27	定員	12名 2月4.18.25
会場	第2体育室 3月4.11.18.25	会場	第3体育室 3月6.13.27	会場	第1体育室 3月4.11.18.25
対象年齢	幼稚園年少～年中	対象年齢	全10回	対象年齢	小学3年～6年生 全10回
講師名	榎本、宮原	講師名	ARTSTYLE ENT		