

冬期事前受付教室 日程表



- 運動着 ⇒伸縮性のあるもの
- タオル ⇒汗拭き用
- 飲み物 ⇒フタが閉まり、倒れてもこぼれない容器
- シューズ⇒室内用運動シューズ
- 名札 ⇒安全ピンで付けたと、ケガをする危険性がありますのでご注意ください。



親子・幼児・子どもの教室

教室名	対象	曜日	定員	※最少催行人数	時間	参加料・回数	1月	2月	3月	場所	運動着	タオル	飲み物	シューズ	短なわとび	備考	
ジュニアバレエ	小学1~4年生	火	17	10	17:00~17:50	7200円(全10回)	12, 19, 26	2, 9, 16	2, 9, 16, 23	研修室	●	●	●			裸足で行いますので、室内シューズは不要です。 ※最終回の発表会は中止になります。 先生が名前を呼べるようにウエアに名札をつけてください。	
火曜幼児フットサル	H26.4.2~ H28.4.1生		30	18	15:30~16:45	6600円(全10回)				第1 体育室	●	●	●	●			外履きのシューズを入れる袋。(任意) ※靴の履き間違えが多発しているため。 先生が名前を呼べるようにウエアに名札をつけてください。
火曜ジュニアフットサル	小学1~2年生		30	18	15:30~16:45	6600円(全10回)				●	●	●	●				
火曜少年フットサル	小学3~6年生		50	25	17:00~18:30	7700円(全10回)				●	●	●	●				
親子体操	H28.4.2~ H30.4.1生と保護者	水	45	22	10:30~11:30	5390円(全11回)	13, 20, 27	3, 10, 17, 24	3, 10, 17, 24	第2 体育室	●	●	●			裸足で行いますので、室内シューズは不要です。 ※靴下のみでの参加もできません。 先生が名前を呼べるようにウエアに名札をつけてください	
親子でGOGOリトミック	H28.4.2~ H31.4.1生と保護者		40	20	11:45~12:45	5390円(全11回)					●	●	●			※2人目以降の参加料は、半額分になります。	
幼児体操(年中)	H27.4.2~ H28.4.1生		40	27	14:30~15:30	4180円(全11回)					●	●	●			先生が名前を呼べるようにウエアに名札をつけてください。	
幼児体操(年長)	H26.4.2~ H27.4.1生		40	27	15:45~16:45	4180円(全11回)					●	●	●			裸足で行いますので、室内シューズは不要です。	
ジュニアヒップホップ! シルバー	小学1~3年生		40	14	16:00~16:50	5060円(全11回)				第3 体育室	●	●	●	●			※合同発表会は開催中止となります。
ジュニアヒップホップ! ゴールド			17	11	17:00~17:50	6160円(全11回)				研修室	●	●	●	●			先生が名前を呼べるようにウエアに名札をつけてください。
ヒップホップダンス			小学4~6年生	17	9	18:00~18:50				7920円(全11回)	●	●	●	●			
キッズチアダンス	小学1~4年生	木	17	10	17:00~17:50	6480円(全9回)	14, 21, 28	4, 18, 25	4, 11, 18	研修室	●	●	●			裸足で行いますので、室内シューズは不要です。 ※最終回の発表会は中止になります。 先生が名前を呼べるようにウエアに名札をつけてください。	
金曜幼児フットサル	H26.4.2~ H28.4.1生	金	30	18	15:30~16:45	6600円(全10回)	15, 22, 29	5, 12, 19, 26	5, 12, 19	第1 体育室	●	●	●	●		外履きのシューズを入れる袋。(任意) ※靴の履き間違えが多発しているため。 先生が名前を呼べるようにウエアに名札をつけてください。	
金曜ジュニアフットサル	小学1~2年生		30	18	15:30~16:45	6600円(全10回)					●	●	●	●			
入門! 体育塾	小学1~4年生	土	50	21	9:15~10:30	4950円(9回)	16, 23, 30	6, 13, 20, 27	6, 13	第2 体育室	●	●	●	●	●	なわとびは、ご自身に合った長さのものを所持してください。 先生が名前を呼べるようにウエアに名札をつけてください。	

☆注意事項(大人・子ども共通)☆

- ・個人情報保護の観点からビデオや写真撮影は、ご遠慮ください。
- ・体育室内では、運動中の水分補給以外の飲食は禁止です。
- ・駐車台数には限りがありますので、車での来館はご遠慮ください。
- ・着替えは【更衣室】をご利用ください。(人数に制限あり)
- ・貴重品は、受付カウンター横【貴重品ロッカー】をご利用ください。
- ・研修室内及び第2、第3体育室へあがる階段からは土足厳禁です。
- ・体育室付近で座り込んでの待機及び飲食はご遠慮ください。
- ・靴のはき間違えが多発しています。外履きを袋に入れる等の自己管理をお願いします。

※申込終了時に、申込者が最少催行人数に満たない場合は、教室を中止させていただくことがあります。

※教室が中止となった場合は、お客様からお預かりしている参加料を返金させていただきます。(現金での返金になります。)

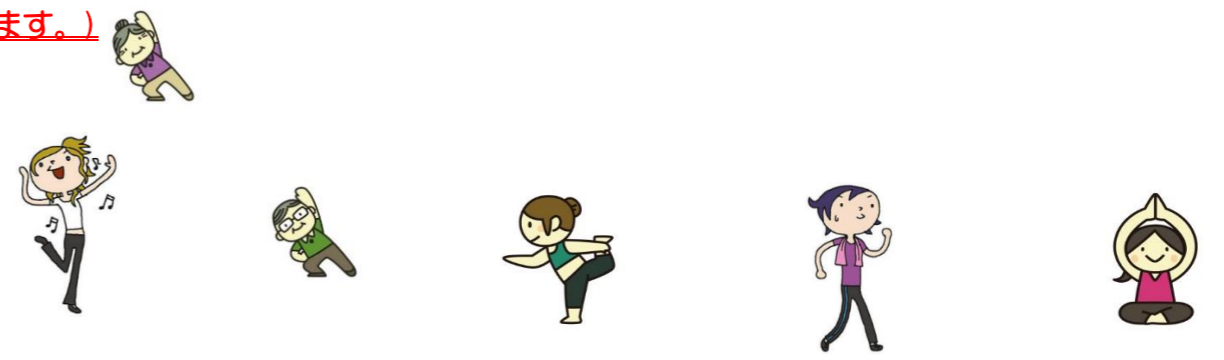
※以下の教室は重複申込ができません。

- 卓球①・卓球②・金曜卓球
- ベーシックピラティス・木曜ピラティス・ステップアップピラティス

☆問い合わせ先☆
 横浜市南スポーツセンター (〒232-0061 横浜市南区大岡1-14-1)
 TEL: 045-743-6341 / FAX: 045-743-6519
 開館時間 ⇒ 9:00~21:00 (受付時間 ⇒ 20:00まで)

【重要】

- ・使用したマット等の用具は各自で消毒していただくよう、ご協力をお願いします。
- ・館内では、マスクの着用にご協力ください。
- ・更衣室内の人数制限を行っており、更衣のみ可能となります。
- ※シャワーはご利用いただけません。
- ※荷物は体育室等にお持ちください。
- ・できる限り着替えの必要のない服装でご来館ください。
- ・シューズ等のレンタルはできません。
- ・教室の見学日、発表会は中止となります。
- ・スポーツセンターが実施する感染症防止対策にご協力・理解した上で教室に参加してください。
- ・体育室に人数制限を設けているため保護者の見学はできません。(ロビー等でもお待ちいただけません。)



大人の教室

教室名	対象	曜日	定員	※最小催行人数	時間	参加料・回数	1月	2月	3月	場所	運動着	タオル	飲み物	シューズ	ラケット	備考			
わくわく健康体操	55歳以上	月	60	30	11:15~12:30	2870円(全7回)	25	1, 8, 22	1, 8, 22	第1 体育室	●	●	●	●					
達筆への道	16歳以上		17	11	11:15~12:45	3300円(全5回)	25	1, 22	1, 22	研修室			●	●	スリッパ可				
朝のバドミントン	16歳以上	火	66	37	9:00~10:45	9900円(全10回)	12, 19, 26	2, 9, 16	2, 9, 16, 23	第1 体育室	●	●	●	●	●	ラケット等のレンタルはできません。			
卓球①※			42	24	11:00~12:45	7700円(全10回)					●	●	●	●	●				
卓球②※			84	48	13:00~14:45	7700円(全10回)					●	●	●	●	●				
ベーシックピラティス※			60	12	11:00~11:50	6200円(全10回)				第3 体育室	●	●	●			裸足で行いますので、室内シューズは不要です。			
骨盤コンディショニング			60	12	12:00~12:50	6200円(全10回)					●	●	●						
プレミアムピラティス			15	6	9:00~10:00	12000円(全10回)					●	●	●						
絵手紙			17	10	11:10~12:45	3300円(全5回)				19	2, 16	2, 16	研修室			●	●	スリッパ可	①初回の画材(パブリカ) ②筆を洗うプラスチック製空き容器 ③ハレット(絵具をのせられるもの) ④ポケットティッシュ ⑤新聞紙(2枚程)
インナーシェイプヨガ			17	11	18:00~18:50	5600円(全10回)				12, 19, 26	2, 9, 16	2, 9, 16, 23		●	●	●			裸足で行いますので、室内シューズは不要です。
頭すっきり体操	60歳以上	水	60	25	9:15~10:15	4180円(全11回)	13, 20, 27	3, 10, 17, 24	3, 10, 17, 24	第2 体育室	●	●	●	●					
意気揚々	65歳以上		87	26	13:00~14:00	4180円(全11回)					●	●	●	●					
楽しく運動しよう	50歳以上		40	17	15:00~15:50	4180円(全11回)				●	●	●	●						
ココロとカラダのヨガ	16歳以上		60	14	12:00~12:50	5610円(全11回)				●	●	●			裸足で行いますので、室内シューズは不要です。				
気功	16歳以上	木	80	34	9:15~10:45	4950円(全9回)	14, 21, 28	4, 18, 25	4, 11, 18	第2 体育室	●	●	●	●					
フラダンス			40	18	15:15~16:30	5580円(全9回)					●	●	●		裸足で行いますので、室内シューズは不要です。				
フラメンコ			17	9	10:00~10:50	6480円(全9回)				研修室	●	●	●	●		専用シューズをお持ちでない方は、室内用の運動シューズをお持ちください。初回時に講師からご案内があります。			
バレトン			17	8	11:00~11:50	6480円(全9回)					●	●	●		裸足で行いますので、室内シューズは不要です。				
木曜ベリーダンス			17	9	12:00~12:50	6480円(全9回)					●	●	●						
木曜ピラティス※			17	11	18:00~18:50	4950円(全9回)				●	●	●							
木曜骨盤調整			40	12	15:30~16:20	4950円(全9回)				第3 体育室	●	●	●						
からだ改善			50歳以上	80	20	12:00~12:50				3420円(全9回)	第2 体育室	●	●	●	●				
夜のバドミントン	16歳以上	33	19	19:00~20:45	8910円(全9回)	第1 体育室	●	●	●	●	●	ラケット等のレンタルはできません。							
金曜卓球※	16歳以上	金	84	41	13:00~14:45	7700円(全10回)	15, 22, 29	5, 12, 19, 26	5, 12, 19	第1 体育室	●	●	●	●	●	ラケット等のレンタルはできません。			
太極拳			86	44	9:00~10:15	5500円(全10回)				第2 体育室	●	●	●	●					
やさしい筋力バランスUP	50歳以上	60	16	10:25~11:05	3600円(全10回)	●	●	●	●										
はつらつ	60歳以上	87	37	11:15~12:15	3600円(全10回)	●	●	●	●										
基礎体カづくり	40歳以上	60	25	12:30~13:30	3800円(全10回)	●	●	●	●										
エンジョイ	50歳以上	80	26	13:45~14:45	3800円(全10回)	●	●	●	●										
ステップアップピラティス※	16歳以上	60	12	11:00~11:50	6200円(全10回)	第3 体育室	●	●	●			裸足で行いますので、室内シューズは不要です。							
背骨矯正&ヨガストレッチ		17	12	15:00~15:50	5100円(全10回)	研修室	●	●	●			裸足で行いますので、室内シューズは不要です。							
金曜ベリーダンス		17	9	18:00~18:50	7200円(全10回)		●	●	●										
初めての社交ダンス	16歳以上	土	14	10	9:15~10:45	5940円(全9回)	16, 23, 30	6, 13, 20, 27	6, 13	研修室	●	●	●	●					