



西スポーツセンター 令和6年度 第1期(4月～6月)開催 大人定期教室日程表

曜日	教室名	講師名	時間	場所	定員	回数	参加料	対象	4月					5月					6月					内容
									1週	2週	3週	4週	5週	1週	2週	3週	4週	5週	1週	2週	3週	4週	5週	
火	朝の体操	宮路 祐子	10:00～10:50	メイン	40名	13回	5,980円	50歳以上	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	50歳以上の方を対象に、無理なく楽しく運動していきます。 【持ち物：室内シューズ】
	バレエ初級 ～センター～	活田 美之	12:00～12:50	研修室	15名	13回	12,740円	16歳以上	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	バーを使わずにバレエの動きを行います。 ゆっくり丁寧に進めていきますので、初心者の方にもおすすめです。 音楽に合わせて楽しく美しく踊りましょう。
	社交ダンス	大類 隆 高木 としみ	14:30～15:45	サブ	35名	13回	9,880円	16歳以上	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	社交ダンスをさらに楽しむための練習をしていくクラスです。 初級者の受け入れ可能です。お気軽にお問い合わせください。 【持ち物：室内シューズ】
	フラダンス入門	渡辺 紀代美	16:00～16:50	サブ	35名	13回	9,880円	16歳以上	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	フラダンスを基礎から無理なく楽しみます。
水	かんたんピラティス	山下 映子	11:00～11:50	サブ	40名	12回	9,120円	16歳以上	3		17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26	骨盤、背骨の位置、姿勢を整えながら体幹部を強化していきます。
	かんたんヨガ	Natsu	12:00～12:50	サブ	40名	13回	9,880円	16歳以上	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26	立位ポーズを含んだヨガのクラス。各ポーズは休息をはさみながら 行いますので、初めての方でも安心して参加できるクラスです。 【ヨガマット※貸出あり】
	らくらく体操	高山 朋子 杉山 美和子	13:10～14:25	メイン	50名	13回	6,890円	50歳以上	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26	簡単な運動で楽しく身体を動かして、健康・体力づくりを行います。 【持ち物：室内シューズ】
	ピラティス	平出 亜矢子	20:00～20:50	サブ	40名	12回	9,120円	16歳以上	3	10	17			1	8	15	22	29		5	12	19	26	骨盤、背骨の位置、姿勢を整えながら体幹部を強化していきます。
木	リラックスヨガ	鈴木 瑞子	10:00～10:50	研修室	15名	13回	9,880円	16歳以上	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	呼吸法、1分瞑想、太陽礼拝を行い心身の調整をはかる リラックスヨガ。【ヨガマット※貸出あり】
	ヨガ	鈴木 瑞子	11:00～11:50	サブ	35名	13回	9,880円	16歳以上	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	立位を中心に行い心身のバランスを整えるベーシックヨガ。 【ヨガマット※貸出あり】
	卓球教室	伊藤 隆介 高階 里子	11:05～12:50	メイン	24名	11回	9,900円	16歳以上		11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20		初心者から上級者まで、卓球を通じて楽しく体を動かします。 【持ち物：室内シューズ】
金	ベリーダンス	IzumiOriental DanceStudio	11:00～11:50	サブ	35名	12回	9,720円	16歳以上	5	12	19	26			10	17	24	31		7	14	21	28	骨盤・肩甲骨まわりのインナーマッスルを楽しく踊っているうちに 鍛えられるので、代謝促進やボディラインを整える効果が 期待できます。
	気功太極拳	横浜市 太極拳協会 指導員2名	12:00～13:25	メイン	49名	10回	6,500円	16歳以上	5	12	19	26			10	17	24			7	14	21		はじめてから、気功と太極拳を楽しく行っていきます。 【持ち物：室内シューズ】
土	生活習慣病予防改善	森 映子 森川 すみえ	9:30～10:45	メイン	50名	12回	7,080円	40歳以上	6	13	20	27			11	18	25		1	8	15	22	29	有酸素運動と筋トレを楽しく行い、生活習慣を改善します。 【持ち物：室内シューズ】
	土曜ヨガ	ゆきこ	12:00～12:50	サブ	40名	12回	9,120円	16歳以上	6	13	20	27			11	18	25		1	8	15	22	29	呼吸を意識して心身の緊張をほぐしていきます。 オリジナルアロマでリフレッシュして帰りましょう！ 初めての方から参加できるクラスです！【ヨガマット※貸出あり】
水	水彩画	砂川 彰子	9:00～10:40	研修室	15名	5回	4,050円	16歳以上	3		17			1		15				5				【開催日:第1.3】初心者向けクラスです。 水彩画の基礎を楽しく学びます。 (画材・絵の具などはご自身で用意いただきます)【別紙参照】
	水彩色鉛筆画		3							17			1		15			5			【開催日:第1.3】初心者向けクラスです。 水彩色鉛筆を使って、小さい絵を描きます。 (画材・絵の具などはご自身で用意いただきます)【別紙参照】			
木	絵手紙	坂瀬 春子	11:10～12:50	研修室	20名	10回	7,000円	16歳以上	4	11	18	25			9	16	23			6	13	20		絵手紙の基礎を楽しく学びます。 (画材・絵の具などはご自身で用意いただきます)【別紙参照】

西スポーツセンター 令和6年度 第1期(4月～6月)開催 大人プール定期教室日程表

曜日	教室名	時間	定員	回数	参加費	対象	4月					5月					6月					内容
							1週	2週	3週	4週	5週	1週	10	3週	4週	5週	1週	2週	3週	4週	5週	
火	火曜クロール初中級	13:00～13:50	30名	13回	12,870円	16歳 (高校生) 以上	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	クロールを泳ぐための基本動作や呼吸を習得するクラス。 【初級】ビート板キックが12.5m程度泳げる方で25m完泳を目指す方 【中級】クロール25mが泳げる方で50m以上泳げるようになりたい方
	火曜アクアビクス	14:00～14:50	27名				2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	音楽に合わせて、楽しく水中運動を行います。
	四泳法初中級	19:00～19:50	30名				2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	4泳法を泳ぐための基本動作を習得するクラス。 【対象】クロール25mが泳げる方で4泳法を25m完泳を目指す方
	四泳法上級	20:00～20:50	30名				2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	4泳法の応用技術を習得し、優雅に長く泳ぐことを目標としたクラス。 【対象】4泳法をそれぞれ25m泳げる方でさらに泳力を伸ばしたい方
	マスターズ泳力向上	21:00～22:15	30名		16,770円		2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	「50mを1分以内」で余裕をもって泳げる方が対象です。 マスターズ水泳大会などに参加している方や、より速く泳ぎたい方を 対象とした上級者向けのクラスです。毎回1500m～2000m泳ぎ、 テクニック習得と体力向上を目指していきます。
水	アクアビクス(燃焼)	【時間変更】 13:00～13:50	27名	13回	12,870円	16歳 (高校生) 以上	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26	水中で脂肪燃焼や体の引き締めにも効果的な運動を行います。
	水中健康歩行	【時間変更】 14:00～14:50	27名				3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26	水中で全身運動をゆっくり行いながら、身体を整えていきます。
木	四泳法基礎	9:00～9:50	30名	13回	12,870円		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	4泳法を25m泳ぐことを目標としたクラス。 【対象】クロール25m泳げる方でクロール以外の泳法も習得したい方
	木曜アクアビクス	10:00～10:50	27名				4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	音楽に合わせて、楽しく水中運動を行います。

令和6年度 第1期 4月～6月開催 定期教室募集案内について

1次募集期間	2月15日(木)～29日(木)	
応募方法	<p>■ネット申込 QRコードからご応募ください。( 「バスキャッチ」サイトへ繋がります) ※お申し込みの際に、横浜市西スポーツセンター <info@buscatch.net>より自動返信メールが届きます。 【横浜市西スポーツセンター 令和6年度 第1期 大人向け教室】 *PC用* https://scr.buscatch.net/application/set/?f=soasis_yspc&si=10927 QRコード→ </p>	<p>■ハガキ持参申込 西スポーツセンター備え付けの応募ハガキ(要63円切手貼付)に必要事項を記入し、2階受付にご提出ください。 ※抽選結果を郵送する為の63円切手をご持参ください。</p>
抽選結果	<p>3月5日(火)結果メール送信、結果ハガキ発送 ※3月7日(木)を過ぎても結果の通知が届かない場合は、お手数ですがご連絡ください。</p>	<p>お支払い ◆ご入金は、3月7日(木)～27日(水)までに、2階受付にてお支払いください。 ◆ネット申込の方は便利な「ネット決済」をご利用いただけます。 ◆3月27日(水)までにご入金を確認できない場合、自動キャンセル扱いとなり、他のお客様をご案内いたします。</p>
2次募集	<p>3月7日(木)～西スポーツセンター2階受付(電話予約不可)にてお申込みください ※1次申込で定員に達している教室は、キャンセル待ちになりますのでご了承ください。</p>	
注意事項	<p>◆最小遂行人数に満たない場合、教室の開催を中止させていただく場合がございます。 ◆ご入金後の返金や参加教室の変更、キャンセルなどは致しかねます。予めご了承ください。</p>	<p>問合せ先 横浜市西スポーツセンター TEL045-312-5990</p>