

## 西スポーツセンター 令和8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	単価	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	12回	510円	6,120円	50歳以上	7	14	21	28			12	19	26			2	9	16	23	30	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	12回	1,030円	12,360円	16歳以上	7	14	21	28			12	19	26			2	9	16	23	30	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。
	フラダンス入門	渡辺紀世美	16:00～16:50	研修室	20名	12回	810円	9,720円	16歳以上	7	14	21	28			12	19	26			2	9	16	23	30	フラダンスを基礎から無理なく楽しみます。
水	らくらく体操	高山 朋子 杉山 美和子	13:10～14:25	メイン	50名	11回	580円	6,380円	50歳以上	1	8	15	22			13	20	27			3	10	17	24	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】	
木	モーニングヨガ	鈴木 瑞子	9:05～9:55	研修室	15名	12回	810円	9,720円	16歳以上	2	9	16	23	30		14	21	28			4	11	18	25	1日の始まりの朝は雑念がなく、空気も澄んでいるのでヨガをするのに最適です。手指足指の末端からほぐし浄化の呼吸法で心身を整え、1分瞑想、猫牛などやさしいヨガのポーズで身体をほぐし、すっきりした1日を過ごしましょう。【ヨガマット※貸出あり】	
	リラックスヨガ		10:00～10:50							2	9	16	23	30		14	21	28			4	11	18	25	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】	
	卓球教室	伊藤 隆介 高階 里子	11:05～12:50	メイン	28名	11回	950円	10,450円	16歳以上		9	16	23		7	14	21	28			4	11	18	25	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	気功太極拳	横浜市 太極拳協会 指導員2名	12:05～13:30	メイン	49名	10回	700円	7,000円	16歳以上		10	17	24			8	15	22	29		5	12	19		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	13回	640円	8,320円	40歳以上	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	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】	
水	水彩画	砂川 彰子	9:05～10:45	研修室	15名	5回	860円	4,300円	16歳以上	1		15					20			3		17			【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		10:55～12:35							1		15						20			3		17			【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	750円	7,500円	16歳以上		9	16	23	30	7	14	21	28			4	11			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】	

※教室の時間は準備・片付けを含みます。

※令和8年4月から料金を改定しています。

## 令和8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(日)～2月28日(土)

応募方法

■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8年度 第1期 大人向け教室】



■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85円切手貼付)に必要事項をご記入のうえ、2階受付にお持ちください。

※抽選結果を郵送する為の85円切手をご持参ください。

抽選結果

3月7日(土)結果メール送信

※3月9日(月)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。

お支払い

◆ご入金は、3月9日(月)～25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25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。

2次募集

3月9日(月)～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。

注意事項

◆最少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。

◆1次申込では同じ種目の教室を2つ以上お申込みすることはできません。

※お申込みの方がいた場合は、こちらでキャンセル処理をさせていただきますので、予めご了承ください。

問合せ先

横浜市西スポーツセンター

TEL045-312-5990