

## 10 スポーツ

No.10104 サンクラブ (軟式テニス)

主な活動場所	洋光台南公園テニスコート		
活動時間	毎週月曜、木曜 10:00~12:00		
会費	5,000円/半年	入会金	無し
入会条件		会員募集	随時募集

## 【活動PR】

週2回、洋光台南公園で軟式テニスを行うサークルです。身体を動かすことが好きならば経験は問いません。丁寧に指導を受けられます。



## 10 スポーツ

No.10301

## ウルプア フラ スタジオ (フラ(ダンス))

主な活動場所	根岸中学校コミュニティハウス、 滝頭コミュニティハウス		
活動時間	第1・2・3水、 第1・3木 (水) 16:00~18:30、 (木) 13:20-14:50		
会費	1,000円~/月	入会金	無し
入会条件		会員募集	随時募集

## 【活動PR】

メンバーは幼児よりシニアまでですが、年代別に練習しています。見学、体験いつでもOKです！一緒にフラを楽しみましょう！



## 10 スポーツ

No.10302

フラ ヘレ マーリエ (フラダンス)

主な活動場所	屏風ヶ浦地域ケアプラザ		
活動時間	火曜 10:00~11:00		
会費	1,000円/回	入会金	無し
入会条件		会員募集	随時募集

## 【活動PR】

幅広い年代のメンバーでエレガントなフラを踊っています。一緒に踊ってみませんか？



## 10 スポーツ

No.10303

フラレイマカマエ（フラダンス）

主な活動場所	杉田地区センター		
活動時間	木曜 9:30～11:00		
会費	1,000円/回	入会金	無し
入会条件		会員募集	随時募集

**【活動PR】**

ハワイの美しい音楽に合わせて楽しく踊っています。お子様連れや、シニアの方も大歓迎です。



## 10 スポーツ

No.10304

マカナ・アロハ (フラダンス)

主な活動場所	横浜市社会教育コーナー、 磯子公会堂		
活動時間	①毎週木曜、 ②毎週金曜、 ③第1・3金 ①・③13時～、 ②17時～		
会費	1,000円/回	入会金	無し
入会条件		会員募集	随時募集

## 【活動PR】

素敵な曲にあわせ自分に合ったクラスで楽しく解りやすくレッスンしています。初めての方大歓迎です。



## 10 スポーツ

No.10305

横浜フェリスウィール（ウォーキングダンス、スクエアダンス）

主な活動場所	滝頭コミュニティハウス、 横浜社会教育コーナー		
活動時間	毎週金曜日/月4回 13:00～15:30		
会費	1,000円/月	入会金	1,000円
入会条件	歩けること	会員募集	募集時期あり

## 【活動PR】

4カップル8人が、コーラーの指示により隊形を変えながら踊るアメリカ生まれのウォーキングダンスです。頭の体操になります。



## 10 スポーツ

No.10306

リトルフェアリー（クラシックバレエ）

主な活動場所	横浜市社会教育コーナー、 磯子公会堂		
活動時間	土曜・日曜 午後 クラス別		
会費	800円/回	入会金	無し
入会条件		会員募集	随時募集

## 【活動PR】

3歳児から高校生まで毎週楽しくレッスンしています。1年半ごとの発表会ではどの子もキラキラとした演技を見せてくれています。



## 10 スポーツ

No.10307

フラレイマイカイ（フラダンス）

主な活動場所	磯子センター,上中里地区センター,浜中コミュニティハウス,磯子地域ケアプラザ,上笹下地域ケアプラザ,磯子スポーツ		
活動時間	詳細はお問合せください		
会費	1,000円/回	入会金	無し
入会条件		会員募集	随時募集

## 【活動PR】

3歳から80代のメンバーが楽しくフラを学んでいます。磯子区内に5クラスあります。ハワイの音楽に合わせて、一緒に踊りましょう！

杉田ワヒネ&クプナクラス 月曜10時～。上中里ケイキクラス 火曜16時～。上中里ワヒネクラス 水曜9時45分～。磯子ワヒネ&クプナクラス 水曜15時15分～。杉田クラス（どなたでも参加可）土曜14時～。





## 10 スポーツ

No.10308

エンジョイ・ストレッチ・フラ（フラダンス）

主な活動場所

杉田劇場、 杉田地区センター

活動時間

火曜日3回 12:45～14:30

会費

500/回（チケット制）

入会金

無し

入会条件

65歳以上

会員募集

随時募集

## 【活動PR】

みんなで生き生き楽しく練習しています。ストレッチ体操で足腰を鍛えています。一緒にフラを踊りたい方は大歓迎です。



## 10 スポーツ

No.10309

## オズキッズダンス (ジャズダンス)

主な活動場所	横浜市社会教育コーナー、 上大岡コミュニティハウス、 磯子ヒルトップモール4F		
活動時間	上大岡コミュニティハウス：毎週 火・金、 磯子ヒルトップモール:毎週 木・日 毎週火曜日：16:10～17:30（初		
会費	1,000円/月	入会金	無し
入会条件	成人女性と子ども(男女OK)	会員募集	随時募集

## 【活動PR】

午前中は大人ストレッチ、夕方はキッズダンスとして活動しています。楽しい時間を共有しましょう!!



10 スポーツ		No.10311	クウホア (フラダンス)	
主な活動場所	いそご区民活動支援センター			
活動時間	第2・第4金曜 13:00～			
会費	1,000円/回	入会金	無し	
入会条件	女性	会員募集	随時募集	

**【活動PR】**

わかりやすく基礎から学べるグループです。どなたでも大歓迎です。



## 10 スポーツ

No.10313

横浜カ・レイロケラニフラスタジオフラスタジオ（磯子クラス）（フラダンス）

主な活動場所	杉田地区センター,磯子スポーツセンター		
活動時間	毎週水曜、毎週土曜 (水)11:00~13:00		
会費	1,500円/月	入会金	5000
入会条件		会員募集	随時募集

**【活動PR】**

ハワイアンのメロディに心も体もリフレッシュされ、生活環境や年齢の違う仲間と楽しくレッスンしています。



10 スポーツ		No.10401	磯子センター太極拳クラブ（太極拳）	
主な活動場所	磯子センター			
活動時間	水曜（第5は休み） 9:00～11:00			
会費	1,000円/月	入会金	無し	
入会条件	60才以上の男女	会員募集	随時募集	
<p><b>【活動PR】</b>          みんなで楽しく健康で体力増進に行っている太極拳に参加してみませんか？新しい仲間を募集しています。</p>				

## 10 スポーツ

No.10403

気功つるの会（健康・気功）

主な活動場所	洋光台第4小学校コミュニティハウス		
活動時間	第1・2・3木曜 9:00～11:30		
会費	1,000円/回	入会金	無し
入会条件		会員募集	随時募集

## 【活動PR】

正しい姿勢で体幹の意識をもって気功（静かに立ち、ゆっくり動く）を行ない、自分の中から元気になれる”養生”をしています。



## 10 スポーツ

No.10404 健康体操 ひまわり（体操）

主な活動場所	浜小学校コミュニティハウス		
活動時間	第1・3水曜(月3回) 15:30~16:30		
会費	500円/回	入会金	無し
入会条件	女性	会員募集	随時募集

**【活動PR】**

「新しい朝が来た～♪」懐かしい、ラジオ体操の歌です。  
3分15秒で全身運動が出来るラジオ体操と音楽体操で全身リフレッシュ！



## 10 スポーツ

No.10405 健康体操 男会 (体操)

主な活動場所	磯子センター		
活動時間	第1・3水曜(月2回) 9:30~10:30		
会費	500円/回	入会金	無し
入会条件	男性	会員募集	随時募集

## 【活動PR】

男性の方々、体固まっていませんか？お馴染みのラジオ体操・簡単筋トレ・手指体操を仲間と一緒に「心身ほぐし」をしませんか！





## 10 スポーツ

No.10407

## 50才からの健美体操（体操）

主な活動場所	横浜市社会教育コーナー、磯子センター、ヴェルトミール磯子集会室		
活動時間	第2・4土曜 13:10～14:40		
会費	6,000円/3ヶ月	入会金	無し
入会条件	50歳以上の方、杖をつかないで歩ける方	会員募集	随時募集

## 【活動PR】

ストレッチヨガ。曲にのせての医療保健操と筋肉体操。  
タオルで背骨腰伸ばし等何方でも楽しく出来ます。  
ご一緒に如何ですか？



## 10 スポーツ

No.10410 すこやかヨガ（ヨガ）

主な活動場所	杉田地区センター、浜中学校コミュニティハウス		
活動時間	火・水・土（火）9時～、（水）9時～、（土）9:15～10:45		
会費	2,500円/月(月4回)	入会金	無し
入会条件		会員募集	随時募集

## 【活動PR】

呼吸を心と体の架け橋にし、丁寧に心身をみていきます。心身の強さと柔らかさを目様として、ヨガを楽しみましょう。



10 スポーツ		No.10412	なでしこ体操クラブ（体操）	
主な活動場所	磯子センター			
活動時間	水曜（第5は休み） 11:00～13:00			
会費	1,000円/月	入会金	無し	
入会条件		会員募集	随時募集	
<p><b>【活動PR】</b>  中高年の体操でストレッチを主とし、ラジオ体操、マットやいすを使う体操、ソフトバレーボール（希望者のみ）行っております。</p>				

## 10 スポーツ

No.10413 根岸ヨガ（ヨガ）

主な活動場所	滝頭コミュニティハウス		
活動時間	毎週水曜・金曜、第1・3土曜 午前		
会費	1,000円/回	入会金	無し
入会条件		会員募集	随時募集

## 【活動PR】

呼吸を意識して、筋肉や関節の特性をいかして、楽にヨガをします。参加すると不思議と体が軽くなります。



## 10 スポーツ

No.10414

ヨガラジオ体操&amp;ウォーキングダンスエクササイズ(NPO法人) (ヨガ・リズムヨガ・ウォーキングダンス)

主な活動場所	ハーモニースタジオ		
活動時間	月曜を除く毎日 終日 お問い合わせください。		
会費	500円~2,000円/回	入会金	無し
入会条件		会員募集	随時募集

## 【活動PR】

ヨガラジオ体操での音楽の力は、身体を動かす度にエネルギーアップが大きく期待できます。また、身体の流れやホルモンバランスもアップ



## 10 スポーツ

No.10415

やさしい筋トレ&amp;骨矯正（体操）

主な活動場所	磯子センター、 横浜市社会教育コーナー、 ヴェルトミール磯子集会室		
活動時間	第1・3金曜 13:10~14:40		
会費	6,000円/3ヶ月	入会金	無し
入会条件	60歳以上の方/杖をつかない方	会員募集	随時募集

## 【活動PR】

ストレッチはイスを使って！腰痛や膝痛の方も大丈夫！  
筋トレと骨矯正は、美しい曲に合わせてゆ〜ったりと。  
呼吸を意識して！



## 10 スポーツ

No.10416

Hiromiヨガ（ヨガ）

主な活動場所	磯子センター、 磯子地域ケアプラザ		
活動時間	第2・4金曜 13:00～15:00		
会費	2,000円/月（交通費を含める時年2回は3,000円）	入会金	無し
入会条件	60歳以上女性	会員募集	随時募集

## 【活動PR】

ヨガを通して、呼吸法を会得し、健康づくりや心身のリフレッシュを図り、楽しく活動しています。



## 10 スポーツ

No.10417

健康体操 自彊術（健康体操）

主な活動場所	杉田地区センター、横浜市社会教育コーナー		
活動時間	①第1・3日曜 ②第2・4日曜 ①10:00～11:30、 ②11:00～13:00		
会費	600円/回	入会金	無し
入会条件		会員募集	随時募集

**【活動PR】**

お腹から順番に全身を動かす日本最古の体操、自彊術。頭すっきり、身体軽やか、自己の免疫力アップ、健康に興味のある方の集まり。



## 10 スポーツ

No.10419 ぽかぽかヨガ（チェアヨガ）

主な活動場所	いそご区民活動支援センター、 横浜市社会教育コーナー		
活動時間	第2土曜 13:30～14:30		
会費	700円/回	入会金	無し
入会条件		会員募集	随時募集

## 【活動PR】

イスを使ったヨガストレッチを丁寧に行うクラスです。手軽にできるストレッチやリンパマッサージをじっくり無理せず行っています。後半ではタオルを使いながら上半身を動かしていきます。参加者同士楽しみながらできます。初心者大歓迎です。ヨガを知らない方でも無理なく体を動かせるよう指導いたします。



## 10 スポーツ

No.10420

めぐりYOGA+ (リラククスアロマヨガ)

主な活動場所	いそご区民活動支援センター、磯子公会堂		
活動時間	第2木曜 14:30~16:00		
会費	2,000円/回	入会金	無し
入会条件		会員募集	随時募集

## 【活動PR】

ゆったりふんわり続けるだけ。アロマの香りに癒されながら、心と体の健康づくりができます。運動が苦手、ひとりじゃ続かない人にピッタリです。



10 スポーツ		No.10501	いそいそガールズ（ウォーキング）	
主な活動場所	野外			
活動時間	月1回			
会費	無料	入会金	無し	
入会条件	メール連絡可能な女性の方	会員募集	随時募集	
<p><b>【活動PR】</b>  季節の花を追いながら、神奈川・東京の名所を訪れます。また、美術館・博物館も訪問する女性だけのグループです。</p>				

## 10 スポーツ

No.10503

お父さんの井戸端会議（ウォーキングと史跡巡り、景勝地見学）

主な活動場所	神奈川県 <small>の史跡など</small>		
活動時間	月1回ウォーキング（第3水曜日）、定例会年4回（日曜日） 10:00～12:00		
会費	300円/回	入会金	無し
入会条件	磯子区在住の男性	会員募集	随時募集

## 【活動PR】

主な行事は、ウォーキング、史跡巡り、景勝地散策などです。月1回第3水曜日の行事ですが、磯子区内の女性の参加も大歓迎です。



10 スポーツ		No.10504	久良岐自然観察会（自然観察）	
主な活動場所	久良岐公園			
活動時間	第2土曜 9:00～11:00			
会費	無し	入会金	無し	
入会条件	当日会に来られた方が会員です。連絡不要。	会員募集	募集予定なし	
<p><b>【活動PR】</b>  久良岐公園で、月一回決まったコースを廻りながら、参加者がそれぞれの知識を出し合って、植物・昆虫・鳥等を観察しています。</p>				

## 10 スポーツ

No.10505

## ヨコハマ歴史を歩く会（歴史のウォーク）

主な活動場所	神奈川県、東京都		
活動時間	月1回 5～6時間		
会費	5,000円/年	入会金	500円
入会条件		会員募集	随時募集

## 【活動PR】

毎月一度、歴史の跡を歩いています。史跡めぐり大好き、歩くことが好きという人たちの集まりです。



## 10 スポーツ

No.10506

## いそご散歩の会（ウォーキング）

主な活動場所	屋外		
活動時間	月1回（適時） 10時～14時頃		
会費	300円/回	入会金	無し
入会条件		会員募集	随時募集

## 【活動PR】

街歩きグループです。磯子や横浜市内、その近郊を楽しくウォークしましょう。当日のゲスト参加も歓迎します。



## 10 スポーツ

No.10601

## 磯子スポーツウェルネス吹矢（吹矢）

主な活動場所	磯子センター、 浜小コミュニティハウス		
活動時間	①第2・4 金曜 ②第2・4土曜 ①（第2・4金曜）9:00～11:00、 ②（第2・4土曜）15:30～18:00		
会費	1,000円	入会金	1,000円
入会条件		会員募集	随時募集

## 【活動PR】

スポーツウェルネス吹矢を皆で健康維持・仲間の交流・技術の向上を心がけて、楽しく練習をしております





## 10 スポーツ

No.10602

新ハイキングクラブ・横浜支部（ハイキングと登山）

主な活動場所	神奈川県内、 全国の山々		
活動時間	随時		
会費	3,300円/年	入会金	無し
入会条件		会員募集	随時募集

**【活動PR】**

安全で体力にあったハイキングと登山を通じ、いつまでも健康でありたい仲間のサークル。初心者も大歓迎。  
会員50人、年齢制限なし    ホームページ <https://yokohama-shc.com>



## 10 スポーツ

No.10603

## たきがしら合気会（合気道）

主な活動場所	市立森中学校		
活動時間	水曜・土曜（水）17:00～21:00、（土）10:00～12:00		
会費	2,000円/月	入会金	2,000円
入会条件		会員募集	随時募集

## 【活動PR】

本会は（財）合気会本部の公認道場です。経験30年以上の指導者が楽しく安全にていねいに指導いたします（年配者、未経験の方も安全に受け身からお教えします。経験者の方も大歓迎です）。当会のモットーは、100才まで元気に続けよう！合気道！です。

