

もっと動ける
もっと楽しい！
動きやすい体に

開催日時

木曜日 13:30～14:30

マンスリー教室・事前申込制
(直接電話・または来館にて受付)

対象 18歳以上 定員 10名

関節の不安を解消する、効果的な運動プログラムを紹介
します！評価によって、ご自身の苦手な動きと改善に必
要な運動が分かるプログラム。月ごとにコースを変えて
開催していますので、ご自身が気になる関節からご参加
ください！

4月 10・17・24日
¥3,300

膝・足コース

膝や股関節の悩み、実は足首や
足部が原因かも！？足部や膝を
ととのえることで、ふんばりや
すい膝足を作ります。

募集：3月1日（土）9:00～

5月 8・15・22・29日
¥4,400

股関節屈曲コース

股関節を曲げる動きと体幹のひ
ねりを合わせた運動を指導しま
す。運動時に腰の丸まりが気にな
る方はぜひ！

募集：4月1日（火）9:00～

6月 5・12・19・26日
¥4,400

肩関節・体幹コース

腕を後ろに引く動きと、胸回り
や首を使って体幹をひねった姿
勢で肩が安定して使えるように
します。

募集：5月1日（木）9:00～

《個人情報の取り扱いについて》1.「事業者の名称」公益財団法人横浜市スポーツ協会 2.「利用目的」いただいた個人情報は、教室の参加結果のご連絡、教室の安全・円滑な実施（緊急時連絡・保険対応、出欠席、健康状態の把握等の参加者管理）、当協会事業のご案内、お客様アンケートに必要な範囲で使用します。3.「第三者提供について」第三者へ提供することはありません。4.「取扱いの委託について」利用目的の範囲内で業務の全部、または一部を外部に委託する場合があります。5.「開示等及び問合せについて」7の問合せ先までご連絡ください。6.「個人情報をご提供いただけない場合」教室にお申し込みできない場合があります。7.「個人情報についての苦情・相談等の問合せ先」個人情報保護管理責任者：公益財団法人横浜市スポーツ協会事務局長 お問合せ窓口：総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021

公益財団法人横浜市スポーツ協会
横浜市旭スポーツセンター

アクセス：旭区川島町1983

●相鉄線『二俣川駅』より相鉄バスで『左近山第1』下車 徒歩5分 ●相鉄線『二俣川駅』『鶴ヶ峰駅』下車 徒歩約20分

☎ 045-371-6105

9:00～20:00（休館日第3月曜日）

