

平沼記念体育館

冬の定期教室



募集期間 11/18~12/5
開催期間 1/5~3/26

12月5日の時点で申し込み人数が教室の最少催行人数に達していない場合、教室が中止となることがあります。

- ① 教室開催の有無、抽選結果のお知らせ
12月7日以降にお知らせします。
※応募者が定員を超えた場合は抽選となります。
- ② 参加料のお支払いについて
12月8日~12月26日、当体育館の受付でお支払いください。
※キャッシュレス決済可、詳細はホームページをご覧ください。
(受付時間：9時~19時)
※インターネット決済は、12月8日~12月26日まで
※支払期間内で入金が無い場合はキャンセル扱いとさせていただきます。

- 【注意事項】**
- ・教室参加者以外の入室はご遠慮ください（ベビーカー含む）
 - ・実施期間及び実施時間は変更になる場合がございます。
 - ・健康に不安のある方(主に呼吸器・循環器系の疾患、運動器系の疾患)は、事前に医師の判断・相談をお勧めします。
 - ・妊娠されている方は、医師にご相談の上ご参加ください。
 - ・お申込み後、抽選結果が確定するまで空き状況等のお問合せにはお答え致しかねます。
 - ・本人の都合による、入金後のご返金や教室の変更は原則できません。

大人の定期教室

カッコ内の人数は最少催行人数です。

月	【月曜】 はじめての ピラティス	9：00～9：50 16歳以上 14名（5名） ¥6,300 1/5,26, 2/2,9 3/2,9,23 全7回 場所：スタジオⅠ インナーマッスルを鍛え、バランス の良い身体を作り正しい姿勢を身に つけます。 持ち物：飲物、タオル	火	バドミントン	9：00～10：50 16歳以上 33名（17名） ¥12,870 1/6,13,20,27 2/3,10,17,24 3/3,10,17 全11回 場所：体育室 ショット練習・ゲームを楽しみます。 持ち物：室内シューズ、飲物、 タオル、ラケット(貸出しは多少あり)	水	【水曜】 はじめての ピラティス	9：00～9：50 16歳以上 14名（5名） ¥9,000 1/7,14,21,28 2/4,18,25 3/4,11,18 全10回 場所：スタジオⅠ 骨盤、背骨の位置を整え、体幹部 を強化する運動をします。 はじめての方でも安心。 持ち物：飲物、タオル	木	はつらつ 健康作り	10：00～10：50 16歳以上 70名（30名） ¥6,600 1/8,15,22,29 2/12,19,26 3/5,12,19,26 全11回 場所：体育室 健康維持と体力増進のために、体 操・ストレッチを行います。 持ち物：室内シューズ、飲物、タオ ル
	【月曜】 ステップUP ピラティス	10：00～10：50 16歳以上 14名（5名） ¥6,300 1/5,26, 2/2,9 3/2,9,23 全7回 場所：スタジオⅠ 初級に比べて少し強度をあげた動き を行います。無理のない範囲ででき ます。 持ち物：飲物、タオル		はじめての ヨガ（初級）	9：00～9：50 16歳以上 14名（5名） ¥9,900 1/6,13,20,27 2/3,10,17,24 3/3,10,17 全11回 場所：スタジオⅠ 呼吸法とポーズを習得し、日頃のスト レスを解消、リフレッシュしましょう。 持ち物：飲物、タオル		【水曜】 ステップUP ピラティス	10：00～10：50 16歳以上 14名（5名） ¥9,000 1/7,14,21,28 2/4,18,25 3/4,11,18 全10回 場所：スタジオⅠ ピラティスに少し慣れてきた方の ステップUPプログラム 持ち物：飲物、タオル		ロコモ トレーニング	11：15～12：15 16歳以上 14名（5名） ¥7,700 1/8,15,22,29 2/12,19,26 3/5,12,19,26 全11回 場所：スタジオⅠ ロコモティブシンドロームの予防を目 的に運動能力の向上を目指します。運 動が苦手な方でもできます。 持ち物：飲物、タオル、室内シューズ
				ステップUP ヨガ（中級）	10：00～10：50 16歳以上 14名（5名） ¥9,900 1/6,13,20,27 2/3,10,17,24 3/3,10,17 全11回 場所：スタジオⅠ 筋力、バランス、柔軟性を高めるクラス です。心身を引き締めましょう。 持ち物：飲物、タオル		当日受付教室も開催しています。 【トータルフィットネス教室】 ヨガやピラティス、リズム体操などでからだ全体をメンテナンスします。 開催日 1月:8日・15日・22日・29日 2月:12日・19日・26日 3月:5日・12日・19日・26日 時間 9:00～9:50（8:45受付開始） 場所 体育室 定員 30名 参加料 1回 600円（キャッシュレス決済可※詳細はホームページをご覧ください） 持ち物 室内シューズ・タオル・飲み物 申込み 先着順				

こども向け教室 お申込み方法は裏面へ



当日受付教室も開催しています。

【トータルフィットネス教室】

ヨガやピラティス、リズム体操などでからだ全体をメンテナンスします。

開催日 1月:8日・15日・22日・29日 2月:12日・19日・26日 3月:5日・12日・19日・26日
時間 9:00~9:50 (8:45受付開始) 場所 体育室 定員 30名
参加料 1回 600円 (キャッシュレス決済可※詳細はホームページをご覧ください) 持ち物 室内シューズ・タオル・飲み物
申込み 先着順

こども向け教室、お申込み方法は裏面へ

こどもの定期スポーツ教室

12月5日の時点で申し込み人数が教室の最少催行人数に達していない場合、教室が中止となることがあります。

カッコ内の人数は最少催行人数です。

YOKOHAMA SPORTS & CULTURE CLUB



コーチによる サッカー教室



基本の技術やルール、仲間の大切さを学びます。

火	ジュニア サッカー1 【対象】 小学1年 小学2年 小学3年	17:00～17:50 30名 (10名) ¥16,500 1/6,13,20,27 2/3,10,17,24 3/3,10,17 全11回 場所：体育室 持ち物：室内シューズ、飲物、タオル	
	ジュニア サッカー2 【対象】 小学4年 小学5年 小学6年	18:00～18:50 30名 (10名) ¥16,500 1/6,13,20,27 2/3,10,17,24 3/3,10,17 全11回 場所：体育室 持ち物：室内シューズ、飲物、タオル	

学年を目安としていますが、お子様の状況（体力や技術等）に合わせてクラスをご案内することも可能です。お友達と一緒に練習しながら、楽しくレベルアップを目指しましょう。
参加をご希望の方は、事前にお問い合わせのうえ、お申し込みください。

◆◆◆◆ 個人情報の取り扱いについて ◆◆◆◆

- 「事業者の名称」公益財団法人横浜市スポーツ協会
- 「個人情報の利用目的」ご記入いただいた個人情報は、教室・イベントの参加結果のご連絡、事業の安全・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利用します。
- 「個人情報の第三者提供について」ご記入いただいた個人情報について、第三者へ提供することはありません。
- 「個人情報の取扱いの委託について」ご記入いただいた個人情報の取扱いについて、事業の必要性により、利用目的の範囲内で業務の全部、又は一部を外部に委託する場合があります。業務委託先に関しては、個人情報を適切に取り扱っていると認められる委託先を選定し、契約において個人情報の適正管理・機密保持などの個人情報の漏えい防止に必要な事項を取り決め、適正管理の実施を義務づけます。
- 「個人情報の開示等及び問合せについて」当協会が保有する個人情報の利用目的の通知・開示・内容の訂正・追加または削除・利用の停止・消去および第三者への提供の停止に応じる窓口は、7の問合せ先と同じです。
- 「個人情報を提供いただけない場合の取扱い」必要事項をご記入いただけない場合、お申込みできない場合があります。
- 「当協会の個人情報取扱いに関する苦情、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 お問い合わせ窓口：総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021

【お申し込み方法】



①NETでのお申し込み

ホームページよりお申込みください。

②来館にてのお申し込み

抽選結果を郵送する為の**85円切手**をご持参ください。
（※ハガキは当館備え付けのものがございます。）

③往復ハガキでのお申し込み

往復ハガキ（要・**85円切手貼付**）に必要事項を記入し郵送してください。

◆複数応募：種目の異なる教室への複数応募は可能です。

※ハガキ応募の場合1教室につき、ハガキ1枚での申込になります。

【往復ハガキでのお申し込み方法】

往信用		返信用	
おもて	うら	おもて	うら
85円切手 221-0855 平沼記念体育館 三ツ沢西町3-1 横浜市神奈川区	①参加教室名 ②参加者名（ふりがな） ③生年月日・学年 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号 ⑥過去1年の当該希望教室参加経験の有無（有・無）	85円切手 氏名 住所	返信用には 何も記入し ないで ください。

／平沼記念体育館の情報はこちらから！／



開館時間 9:00～22:30
（最終受付:21:30）

※日・祝は9:00～21:00
（最終受付:20:00）

休館日 毎月第3月曜日
（※当該日が祝日の場合は翌日）

〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1
TEL: 045-311-6186



HP

