

横浜市平沼記念体育館

秋の定期教室

募集期間 8/17～9/4

開催期間 10/1～12/17

9月4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

9月6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

9月7日～9月25日、当体育館の受付でお支払いください。(受付時間：9時～19時)

※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。

※インターネット決済は、9月7日～9月25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。

月
MON

【月曜】はじめてのピラティス

9:00-9:50 スタジオ1 全7回
¥6,300

10月	5日			26日	
11月	2日	9日			30日
12月	7日	14日			

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。

16歳以上 14名(5名) 持ち物: 飲物、タオル

【月曜】ステップUPピラティス

10:00-10:50 スタジオ1 全7回
¥6,300

10月	5日			26日	
11月	2日	9日			30日
12月	7日	14日			

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。

16歳以上 14名(5名) 持ち物: 飲物、タオル

火
TUE

バドミントン

9:00-10:50 体育室 全10回
¥12,400

10月	6日	13日	20日	27日	
11月		10日	17日	24日	
12月	1日	8日	15日		

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(貸出多少あり)

16歳以上 33名(17名)

はじめてのヨガ(初級)

9:00-9:50 スタジオ1 全10回
¥9,000

10月	6日	13日	20日	27日	
11月		10日	17日	24日	
12月	1日	8日	15日		

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。

16歳以上 14名(5名) 持ち物: 飲物、タオル

ステップUPヨガ(中級)

10:00-10:50 スタジオ1 全10回
¥9,000

10月	6日	13日	20日	27日	
11月		10日	17日	24日	
12月	1日	8日	15日		

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。

16歳以上 14名(5名) 持ち物: 飲物、タオル

水
WED

【水曜】はじめてのピラティス

9:00-9:50 スタジオ1 全11回
¥9,900

10月		7日	14日	21日	28日
11月	4日	11日	18日	25日	
12月	2日	9日	16日		

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です。

16歳以上 14名(5名) 持ち物: 飲物、タオル

【水曜】ステップUPピラティス

10:00-10:50 スタジオ1 全11回
¥9,900

10月		7日	14日	21日	28日
11月	4日	11日	18日	25日	
12月	2日	9日	16日		

ピラティスに少し慣れてきた方のステップアッププログラムです。

16歳以上 14名(5名) 持ち物: 飲物、タオル

木
THU

はつらつ健康作り

10:00-10:50 体育室 全12回
¥7,200

10月	1日	8日	15日	22日	29日
11月	5日	12日	19日	26日	
12月	3日	10日	17日		

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。16歳以上 70名(30名)

持ち物: 室内シューズ、飲物、タオル

ロコモトレニング

11:15-12:15 スタジオ1 全12回
¥8,400

10月	1日	8日	15日	22日	29日
11月	5日	12日	19日	26日	
12月	3日	10日	17日		

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。

16歳以上 14名(5名) 持ち物: 室内シューズ、飲物、タオル

木
THU

当日受付教室

トータルフィットネス教室

10月	1日	8日	15日	22日	29日
11月	5日	12日	19日	26日	
12月	3日	10日	17日		

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。

当日受付教室も開催しています

9:00-9:50(8:45受付開始) 体育室

定員 30名 先着順

持ち物: 室内シューズ、タオル、飲料

参加料 1回 600円

※キャッシュレス決済可



大人の
定期教室

カッコ内の人数は最少催行人数です。

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

9月4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 THU ジュニアサッカー 1						火 THU ジュニアサッカー 2					
17:00-17:50 体育室 全10回 ¥15,000						18:00-18:50 体育室 全10回 ¥15,000					
10月	6日	13日	20日	27日		10月	6日	13日	20日	27日	
11月		10日	17日	24日		11月		10日	17日	24日	
12月	1日	8日	15日			12月	1日	8日	15日		
対象:小学1年生～小学3年生						対象:小学4年生～小学6年生					
30名(10名) 持ち物:室内シューズ、飲物、タオル						30名(10名) 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。
- 「個人情報をご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、お申し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 横浜市神奈川区 三ツ沢西町3-1	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

