

＼スポーツの秋！カラダをいっぱい動かそう！／
秋の定期教室

＼10月～12月1クール！／

参加者募集

お申込みは



こちらから！

9月1日(火)～9月15日(火) 必着締切

※最終ページの「教室参加における注意事項」をご確認のうえ、お申込みください。

指定管理者：公益財団法人横浜市スポーツ協会

横浜市泉スポーツセンター

〒245-0006

横浜市泉区西が岡3-11 TEL：045-813-7461

○開館時間：9:00～21:00（最終受付：20:00） ○休館日：第4月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始

		【大人対象】 教室名	曜日	日程		回数	時間	対象	参加料(税込)	会場	定員	プログラム			
※いきいき元気①～④は重複申込できません	健康体操	〔木〕いきいき元気①	木	10月	1. 8. 15. 22. 29.	13	11:20	50歳以上	¥6,890	第3体育室	45	ストレッチ体操・体幹トレーニング・筋力トレーニングなど負担の少ないプログラムです。 筋肉の柔軟性や筋力は、生活には欠かせません！ コツコツ・しっかり運動して貯蓄していきましょう。 また、腰や膝などに負担をかけることなく、身体のコリや痛みの改善もしていきます。 「気持ちも若々しくなれる」教室です！ 			
				11月	5. 12. 19. 26.		～								
				12月	3. 10. 17. 24.		12:30								
		〔木〕いきいき元気②	木	10月	1. 8. 15. 22. 29.	13	13:15	50歳以上	¥6,890	研修室	18		【運動強度：★★★☆☆ ふつう】		
				11月	5. 12. 19. 26.		～								
				12月	3. 10. 17. 24.		14:25								
		〔月〕いきいき元気③	月	10月	5. 19.	9	12:10	50歳以上	¥4,770	研修室	18				
				11月	2. 9. 16. 30.		～								
				12月	7. 14. 21.		13:20								
		〔月〕いきいき元気④	月	10月	5. 19.	9	13:35	50歳以上	¥4,770	研修室	18				
				11月	2. 9. 16. 30.		～								
				12月	7. 14. 21.		14:45								
はつらつ健康体操(水)	水	10月	7. 14. 21. 28.	12	13:15	50歳以上	¥6,720	第2体育室	60	リズム体操・トレーニング・ストレッチを中心に健康的な体づくりを目指します。 ボールやイスなどを使って、無理なく楽しく運動ができます。 【運動強度：★★★☆☆ 少しやさしい】					
		11月	4. 11. 18. 25.		～										
		12月	2. 9. 16. 23.		14:25										
小林先生の やわらか健康塾	金	10月	2. 9. 16. 23. 30.	13	11:15	50歳以上	¥7,280	第2体育室	60		小林先生と一緒に健康の秘訣を聞きながらゆったりと体をほぐしましょう！やさしい筋力アップ運動やかんたんなリズム体操だけでなく、お家でも活用できる健康レクチャーも聞けてお得！ 【運動強度：★★☆☆☆ やさしい】				
		11月	6. 13. 20. 27.		～										
		12月	4. 11. 18. 25.		12:25										
がんばらない体操	木	10月	1. 8. 15. 22. 29.	13	10:45	50歳以上	¥7,800	第2体育室	40			頑張らないでも運動は続けられます！イスに座ってストレッチをしたり、ボールを使った筋力トレーニングやゆるやかな運動を組み込みます。 のんびりとご自身のペースで心も身体も元気にしましょう！ 【運動強度：★☆☆☆☆ とてもやさしい】			
		11月	5. 12. 19. 26.		～										
		12月	3. 10. 17. 24.		11:45										

		【大人対象】 教室名	曜日	日程		回数	時間	対象	参加料(税込)	会場	定員	プログラム		
ヨガ・ ストレッチ		【火】ヨガ①	火	10月	6. 13. 20. 27.	10	11:10	16歳以上	¥6,000	第3体育室	45	はじめての方向けにゆったりとしたヨガのポーズと呼吸法で心身をリラックスさせ、日常のたまった疲れをスッキリ整えます。スポーツの秋に運動をはじめたい方におすすめです！ お昼に身体を動かすことで、午後も気持ちよく過ごせます。 		
				11月	10. 17.		～							
				12月	1. 8. 15. 22.		12:10							
		【火】ヨガ②	火	10月	6. 13. 20. 27.	10	12:20	16歳以上	¥6,000	第3体育室	45			
				11月	10. 17.		～							
				12月	1. 8. 15. 22.		13:20							
		【水】ヨガ③	水	10月	7. 14. 21. 28.	12	11:50	16歳以上	¥7,200	研修室	18			
				11月	4. 11. 18. 25.		～							
				12月	2. 9. 16. 23.		12:50							
		【水】ヨガ④	水	10月	7. 14. 21. 28.	12	19:40	16歳以上	¥7,200	第3体育室	45	一日の終わりに月の満ち欠けや身体の構造を知り、ヨガをしながら心と身体を整えていきます。		
				11月	4. 11. 18. 25.		～							
				12月	2. 9. 16. 23.		20:40							
		アロマストレッチ①	水	10月	7. 14. 21. 28.	12	9:30	16歳以上	¥7,200	研修室	18		アロマの効能とともに、ストレッチで身体をほぐし、リラックスしながら身体を整えます。 週ごとに変わるアロマオイルの効能を知ることもできます！	
				11月	4. 11. 18. 25.		～							
				12月	2. 9. 16. 23.		10:30							
		アロマストレッチ②	水	10月	7. 14. 21. 28.	12	10:40	16歳以上	¥7,200	研修室	18			
				11月	4. 11. 18. 25.		～							
				12月	2. 9. 16. 23.		11:40							
		骨盤エクササイズ	火	10月	6. 13. 20. 27.	10	13:30	16歳以上	¥6,000	第3体育室	40	身体の中で大切な骨盤を動かしながら、身体の不調を改善します。お昼を食べた後の運動に最適です！		
				11月	10. 17.		～							
				12月	1. 8. 15. 22.		14:30							
		美ボディメイク	水	10月	7. 14. 21. 28.	12	11:15	16歳以上	¥8,040	第2体育室	50		永遠のテーマの「美ボディ」！ レッスン内容は前半は脂肪燃焼のエアロビクス！ 後半はトレーニング・ストレッチを行い、筋肉をほどよく伸ばしてリラクゼーション！	
				11月	4. 11. 18. 25.		～							
				12月	2. 9. 16. 23.		12:30							

		【大人対象】教室名	曜日	日程		回数	時間	対象	参加料(税込)	会場	定員	プログラム	
※卓球①と卓球②は重複申込できません	スポーツ・種目	卓球①	火	10月	6. 13. 20. 27.	10	9:00	16歳以上	¥9,500	第1体育室	84	広い体育室でレベルに合わせて正しいテクニックと実践的な技術を学びます。 グループに分かれて卓球の基礎から応用などを実際に動きながら習得しましょう！	
				11月	10. 17.		～						
				12月	1. 8. 15. 22.		10:45						
		卓球②	火	10月	6. 13. 20. 27.	10	11:00	16歳以上	¥9,500	第1体育室	70		
				11月	10. 17.		～						
				12月	1. 8. 15. 22.		12:45						
	バドミントン	金	10月	2. 9. 16. 23. 30.	13	9:00	16歳以上	¥16,120	第1体育室	66	グループごとに基本の打ち方からゲームでのスキルまで幅広く学べます。 初めてバドミントンをする方もおすすめ！楽しく参加できます！		
			11月	6. 13. 20. 27.		～							
			12月	4. 11. 18. 25.		10:45							
	ダンス系	フラダンス(水)	水	10月	7. 14. 21. 28.	12	11:05	16歳以上	¥8,040	第3体育室		45	曲に合わせて振り付けを習得しながらリラックス&シェイプアップが期待されます。
				11月	4. 11. 18. 25.		～						
				12月	2. 9. 16. 23.		12:20						
		フラダンス(金)	金	10月	9. 16. 23. 30.	11	11:05	16歳以上	¥7,370	第3体育室	40	フラダンスの振り付けを学びながらダンスを覚えるだけでなく、ハンドモーション(手の動き)の意味を知ること、さらにフラダンスの魅力を体感できます！	
				11月	13. 20. 27.		～						
				12月	4. 11. 18. 25.		12:20						
		社交ダンス	水	10月	7. 14. 21. 28.	12	13:30	16歳以上	¥8,040	第3体育室	40		年齢を重ねると脳も身体も衰えるという考えを捨てれば社交ダンスは簡単！100歳まで青春かなえます！
				11月	4. 11. 18. 25.		～						
				12月	2. 9. 16. 23.		14:45						
太極拳	太極拳(火)	火	10月	13. 20. 27.	9	13:15	16歳以上	¥6,030	第2体育室	50	基本の動作を身につけながら、全身を動かし身体の中から元気になります。 ゆったりとした動きでも身体をしっかり使うことで、バランス能力の向上や、足腰の強化にもつながります！ また、太極拳の動作を覚えることで脳トレにもおすすめ！		
			11月	10. 17.		～							
			12月	1. 8. 15. 22.		14:45							
	太極拳(金)	金	10月	9. 16. 23. 30.	10	13:15	16歳以上	¥6,700	第2体育室	50			
			11月	6. 13. 20. 27.		～							
			12月	4. 11.		14:45							

【各教室には最少催行人数が設けられています。各教室、最少催行人数に達しない場合、中止となることがございます。】

	【親子・子ども対象】 教室名	曜日	日程		回数	時間	対象	参加料 (税込)	会場	定員	プログラム
	親子で遊ぼう！ 体操教室	木	10月	1. 8. 15. 22. 29.	13	9:30	満2歳児～4歳児 のお子様と保護者	¥7,800	第2体育室	25 組	跳び箱や鉄棒が遊具に早変わり！バスケットコート1面分もある広ーい体育室で、みんなといっぱい遊んじゃおう！
11月			5. 12. 19. 26.	～							
12月			3. 10. 17. 24.	10:30							
	FUN！FAN！イングリッシュ	月	10月	5. 19.	8	15:30	年少～年長	¥6,560	研修室	15	季節の行事なども楽しみながら英語のリズムや音に親しみ、心と体と頭をたくさん動かして、英語をワクワク楽しめます！
11月			2. 9. 16.	～							
12月			7. 14. 21.	16:20							
	わんぱく体操	火	10月	6. 13. 20. 27.	10	15:10	年少～年長	¥6,700	第2体育室	40	様々な用具を使った動きに挑戦し、お友達と楽しみながら身体を動かし、運動のスキルを習得します！
11月			10. 17.	～							
12月			1. 8. 15. 22.	16:10							
	わくわくジュニア	火	10月	6. 13. 20. 27.	10	16:30	小学1年～4年生	¥6,700	第2体育室	45	逆上がりやマット運動、跳び箱やボール運動も含め様々なスキルを楽しみながらUPします！
11月			10. 17.	～							
12月			1. 8. 15. 22.	17:30							
	横浜エクセレンス バスケ教室	火	10月	6. 13. 20. 27.	10	17:50	小学1年～4年生	¥15,000	第2体育室	25	B2に昇格した横浜エクセレンスのアカデミーコーチに教わる！バスケットボール教室は、初心者から経験者まで幅広く参加できる教室です。運動の基礎となる動きづくりや専門的なバスケットスキルまで、楽しみながら上達を目指します！
11月			10. 17.	～							
12月			1. 8. 15. 22.	18:40							
※重複 申込で きませ ん	ジュニアバドミントン スマッシュ	水	10月	7. 14. 21. 28.	12	16:30	小学3年～6年生	¥13,560	第1体育室	24	バドミントンのラケットを持つのも初めてでも大丈夫！ラケットの握り方やシャトルの打ち方など、基礎から丁寧に楽しく講師が教えてくれます。
			11月	4. 11. 18. 25.		～					
			12月	2. 9. 16. 23.		17:30					
	ジュニアバドミントン クリア	水	10月	7. 14. 21. 28.	12	17:40	小学3年～6年生	¥13,560		24	シャトルを打つ時の集中力や、どこに打つかなどの思考力も育ちます！ ※「スマッシュ」・「クリア」クラスは同じ内容です。
			11月	4. 11. 18. 25.		～					
			12月	2. 9. 16. 23.		18:40					
	テニス①	金	10月	2. 9. 16. 23. 30.	13	17:00	小学1年～3年生	¥16,510	第1体育室	15	楽しみながらテニスの技術を習得することで、コーチやお友達とラリーが楽しめるようになることを目標にします。
11月			6. 13. 20. 27.	～							
12月			4. 11. 18. 25.	17:50							
	テニス②	金	10月	2. 9. 16. 23. 30.	13	18:00	小学4年～6年生	¥16,510		15	少人数制だからこそ、自分の「できた！」がたくさん増えます！
11月			6. 13. 20. 27.	～							
12月			4. 11. 18. 25.	18:50							

【各教室には最少催行人数が設けられています。各教室、最少催行人数に達しない場合、中止となることがございます。】

教室参加における注意事項 ※下記項目をご確認の上、お申し込みください。

- ご参加は応募者本人のみとなります。○応募者が定員を超えた場合は抽選となります。○市内在住、在勤、在学および初参加者を優先いたします。
- 同教室に2通以上の応募は無効いたします。○教室参加者以外の入室はご遠慮ください。(ベビーカーを含む)
- 健康状態に不安のある方(特に呼吸器・循環器系に疾患のある方)は、かかりつけの医師と相談し許可を得てからお申込み・ご参加ください。
- ※妊娠されている方は医師の許可が必要です。○実施期間および開催時間は変更になる場合がございます。
- 天候などの自然災害、講師都合等により開催の中止や変更が発生する場合がございます。
- 教室期間中に講師の変更・代行等の場合がございます。予めご了承ください。
- 各教室に最少催行人数が設けられています。最少催行人数に達しない場合、中止となる場合がございます。
- 下記の「個人情報の取扱いについて」に同意のうえ、お申し込みください。

○ご本人の都合によるキャンセルの場合、一度納めた参加料は原則としてお返しいたしませんのでご了承ください。

お申込み・手続き方法【WEB申込み・往復ハガキ】

○WEBから申し込む

【泉スポーツセンターホームページまたは下記の2次元コードからお申し込みください】



教室申込フォーム

WEBからのお申込みは手続きカンタン！
利用者登録（無料）を行い、参加したい教室へ
その場でいつでもカンタンに申込ができます！
当選メールが届いたらネットお支払いも可能です！

○支払期間・手続き方法について — 9月21日～各教室初回日まで

- ▶当選ハガキかメールを印刷した用紙をご持参のうえ、受付窓口にてお支払いください。
- ▶キャンセル待ちの場合、キャンセルが出ましたら1番の方から順次ご連絡いたします。
- ▶支払期間内にお手続きが無い場合は当選無効（自動キャンセル）となります。

○結果返信・追加申込について

- ▶抽選結果は9月17日以降、返信ハガキまたはメールにてお送りします。
- ▶抽選結果発送日以降、9月21日を経過しても抽選結果が届かない場合はご連絡ください。
- ▶追加申込について定員に空きのある場合は9月24日14時以降、お電話で随時受付いたします。※先着順※

○往復ハガキで申し込む【下記の記入見本をご確認ください】

85円	〒245-0006	記入しないでください
往信	横浜市泉区西が岡3-11 泉スポーツセンター行	
85円	返信	参加される方の 氏名住所郵便番号
		①参加希望教室（1教室のみ）
		②参加者氏名(フリガナ) 性別・生年月日・年齢 ※親子体操は親も記入
		③郵便番号、住所
		④電話番号(確実に連絡の取れる番号)
		⑤市外在住で市内在学在勤の方は学校名・勤務先
		⑥過去1年間の当該希望教室の参加の有無

【個人情報の取扱いについて】

- 「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 お問合せ窓口：総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021