

令和5年度4月～開催・定期教室のご案内

健康づくり系教室

募集期間 3月1日(水)～3月18日(土) 必着

曜日	教室名	時間	開催日程	回数	対象	定員	参加料 (保険料込)	会場	教室内容
月	【NEW】 関節ととのえ塾	9:40～ 10:40	4月 17 5月 1,8,15,29 6月 5,12,19 7月 3,10	10	16歳 以上	9人	11,000 円	研修室 (冷暖房完備)	関節をととのえる効果的なプログラム！関節評価や運動資料あり！専門家監修の運動動画を見ながら行います。
火	ピラティス	11:00～ 11:50	4月 11,18,25 5月 2,9,16,23,30 6月 6,13,20,27	12	16歳 以上	40人	7,800 円	第3 体育室 (冷暖房完備)	体のバランスや姿勢を体幹から整え、日常生活でよい姿勢を保てる体にします。
	代謝アップ	12:00～ 12:50							基礎代謝アップを目指し、手軽なトレーニングと有酸素運動を行います。
	はつらつ体操	13:00～ 13:50※			50歳 以上	6,000 円	研修室 (冷暖房完備)	エアロビクスや自宅でも取り入れられるトレーニングを行います。	
	火曜日のリハビリ 体操(体力維持向上)	13:30～ 14:20			脳血管疾患 等の疾病に 対する体力 維持・向上 を希望され る16歳以上			16人	体力の維持、向上を目指します。
	火曜の肩腰膝改善	14:00～ 14:50※			16歳 以上			40人	第3 体育室 (冷暖房完備)
水	水曜9時の らくらく体力づくり	9:00～ 9:50	4月 12,19,26 5月 10,17,24,31 6月 7,14,21,28	11	65歳 以上	20人	5,500 円	研修室 (冷暖房完備)	楽しく身体を動かすための体力をつくる教室です。道具を用いて全身運動を行います。
	水曜10時の らくらく体力づくり	10:00～ 10:50				20人			
	女性健康体操	12:50～ 13:50※			16歳 以上 女性	50人	6,050 円	第2 体育室	女性のための楽しい健康プログラムです。エアロビクスや簡単なトレーニングなどを行います。
	【NEW】 リフレッシュヨガ	13:00～ 13:50			16歳 以上	40人	7,150 円		体が硬い方、初めてでも大丈夫。心地よい呼吸と動きで心とからだを整えます。
金	朝ヨガ	9:00～ 9:50	4月 14,21,28 5月 12,19,26 6月 2,9,16,23,30	11	16歳 以上	40人	7,150 円	第3 体育室 (冷暖房完備)	カラダを目覚めさせるヨガの基礎ポーズを学びます。
	コースヨガ	10:00～ 11:00					8,250 円		様々なヨガのポーズを学び心身共にリフレッシュします。
	ボディー コンディショニング	13:30～ 14:30			6人	9,350 円	研修室 (冷暖房完備)	バランスディスクなどを使用し、オリジナルのトレーニングプログラムを行います。	
	生活習慣病予防	13:30～ 14:30			40歳 以上	50人	6,050 円	第2 体育室	有酸素運動や筋力トレーニングなどを通して日ごろの運動不足を解消します。

※教室時間が令和5年4月～変更になりますのでご注意ください。
「火曜の肩腰膝改善教室」は2教室を統合し、会場も変更いたします。
「しっかりした足腰づくり」は3月開催分をもって閉講いたします。申し訳ございません。

※裏面も必ずご確認ください

【申込方法】 ※インターネットまたはハガキにてお申し込みください



■インターネットで申し込み

URL : http://www.yspc.or.jp/kanazawa_sc_ysa/
 右記のQRコードを読み取り、お申し込みください。

インターネットから簡単に
お申し込みいただけます！！



(利用者登録が必要です)

横浜市金沢スポーツセンター

検索

↑教室申込
ページ

■センターにある所定の応募ハガキで申し込み

記入後に、返信側に63円切手を貼り、受付までお渡しく下さい。


■郵便往復ハガキを使用して申し込み

右記の見本をご確認ください。記入漏れのないようにご注意ください。

見本


返信用(表)

往信用(裏)

 返信 氏名	000-0000 参加される方の住所	①希望教室名(1教室のみ) ②参加者氏名(フリガナ)性別 ③生年月日および年齢 ④郵便番号・住所 ⑤市外居地で市内在勤・在学の方は勤務先・学校名・所在地 ⑥電話番号 ⑦メールアドレス ⑧過去1年間の当該希望教室の参加の有無
--	-----------------------	--

往信用(表)

返信用(裏)

 往信	236-0011 金沢スポーツセンター行	記入しないでください
--	-------------------------	------------

①

- 募集期間：3月1日(水)～3月18日(土) 必着締切
- ハガキまたはインターネットにて必ず募集期間内にお申し込みください

②

- 抽選：3月21日(火・祝) 11:30(募集締切後、応募多数の教室のみ)
- 横浜市在住、在勤、在学の初めての方を優先させていただきます

③

- 結果の通知：3月23日(木) 予定(ハガキまたはメールにて返信)
- 4月6日(木)を過ぎても返信が届かない場合はご連絡ください

④

- 支払期限：返信到着後～教室開催の当日まで
- 窓口(現金・交通系ICカードのみ) クレジット決済はインターネットから支払

⑤

- 追加申込：3月29日(水) 13:15～
- 電話またはセンター受付にて直接申込み(先着順)

初回日までに連絡がなく、お支払い手続きが済んでいない場合は、自動キャンセルとなりますのでご了承ください。
 なお、クレジット決済はインターネット申込み者に限り各自お支払いください。
 (受付窓口ではクレジットのお支払いはできません)

【申し込み・参加における注意事項】

- ★感染症等拡大防止のため、検温・体調確認等にご協力ください。また、体調不良時の参加はご遠慮ください。
- ★募集締切り時点で各教室の最少催行人数に達しない場合、その教室は中止となります。
- ★開催日は急遽、中止・変更となる場合がありますのでご了承ください。(分り次第、HP等でお知らせします)
- ・応募はハガキ・インターネットともに1通につき1名様ずつでの申し込みとなります。
- ・同じ曜日の同一教室への応募はできません。
- ・妊娠されている方の参加申し込みは安全面を考慮してご遠慮ください。
- ・記入漏れ・不備がある際は無効になる場合がありますので、お気をつけください。
- ・一度ご入金された参加料は病気・怪我・引越しなどの場合を除き、原則ご返金できません。

□■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、出席率、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際しては、7の問合せ先とさせていただきます。
- 「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 問合せ窓口：総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021

横浜市金沢スポーツセンター

TEL. 045-785-3000

横浜市金沢区長浜106-8

■開館時間 月～金 8:45～21:00(最終受付:20:00)
 土曜 8:45～23:00(最終受付:22:00)
 日・祝 7:15～21:00(最終受付:20:00)

■休館日 第4月曜日(祝日の場合は翌日)

横浜市金沢スポーツセンター 教室

検索

