

令和5年度1月～開催・定期教室のご案内

# スポーツ種目系教室

募集期間 **11月18日(土)～12月2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	教室の内容
火	バドミントン	9:00～ 10:45	1月 9,16,23,30 2月 6,13,20,27 3月 5,12,19	11	16歳 以上	55人	12,760 円	第1 体育室	グループに分かれ、基礎から試合までを行います。
	火曜日の太極拳	11:10～ 12:40	1月 9,16,23,30 2月 6,13,20,27 3月 5,12	10		50人	6,600 円		基本動作から、練功十八法・簡化二十四式太極拳・健身功をベースに太極拳の基本を習得し、健康づくりに役立てます。
水	水曜日のHULA	9:30～ 10:45	1月 10,17,24,31 2月 7,14,21,28 3月 6,13	10	16歳 以上 女性	40人	7,000 円	第3 体育室 (冷暖房完備)	基礎から曲に合わせた振付を学びます。
	水曜日の卓球交流 マッチ	11:05～ 12:50	1月 10,17,24,31 2月 7,14,21,28 3月 6,13,27	11	16歳 以上	40人	7,920 円	第1 体育室	試合を中心に行います。地域の大会出場レベルの方が対象です。(指導者による技術指導はありません)
	水曜日の バドミントンリーグ	19:00～ 20:45				22人	12,760 円	第2 体育室	ダブルスでのゲームを中心に行います。
木	木曜9時の卓球教室	9:00～ 10:45	1月 11,18,25 2月 1,8,15,22,29 3月 7,14	10	16歳 以上	56人	9,400 円	第1 体育室	グループに分かれ、基礎から応用までを学びます。
	木曜11時の卓球教室	11:00～ 12:45				70人			
	木曜日のHULA	13:15～ 14:45			40人	7,000 円	第3 体育室 (冷暖房完備)	基礎から曲に合わせた振付を学びます。	
金	金曜日の卓球リーグ	11:05～ 12:50	1月 12,19,26 2月 2,9,16 3月 1,8,15,22	10	16歳 以上	51人	9,400 円	第1 体育室	これから大会参加を考えている方向けの教室です。(指導者による技術指導があります)
	金曜日の太極拳	13:15～ 14:45				50人	6,600 円	第1 体育室	基本動作から、練功十八法・簡化二十四式太極拳・健身功をベースに太極拳の基本を習得し、健康づくりに役立てます。
土	土曜日の バドミントンリーグ	9:00～ 10:45	1月 13,20,27 2月 3,10,17,24 3月 2,9,16,23	11		22人	12,760 円	第2 体育室	ダブルスでのゲームを中心に行います。

※裏面も必ずご確認ください

令和5年度1月～開催・定期教室のご案内

# 健康づくり系教室

募集期間 **11月18日(土)～12月2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
火	ピラティス	11:00～ 11:50	1月 9,16,23,30 2月 6,13,20,27 3月 5,12,19,26	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なります。
	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	16人	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							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
水	水曜9時のらくらく体づくり	9:00～ 9:50	1月 10,17,24,31 2月 7,14,21,28 3月 6,13,27	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。道具を用いた全身運動を行います。
	水曜10時のらくらく体づくり	10:00～ 10:50							
	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。
	リフレッシュヨガ	13:00～ 13:50			16歳以上	40人	7,150円	第3 体育室 (冷暖房完備)	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	1月 12,19,26 2月 2,9,16 3月 1,8,15 22,29	11	16歳以上	40人	7,150円		第3 体育室 (冷暖房完備)
	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。	
	ポディー 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。

※裏面も必ずご確認ください

令和5年度1月～開催・定期教室のご案内

# こども向け教室

募集期間 **11月18日(土)～12月2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	教室の内容
水	こどもHIPHOP (年中～小学1年生)	15:10～ 16:00	1月 10,17,24,31 2月 7,14,21,28 3月 6,13,27	11	年中～ 小学1年生 <small>初めてご参加の1年生 はこちらのクラスにお 申込ください</small>	25人	8,800 円	第2 体育室	HIPHOPの曲に合わせて踊ります。基礎から応用まで学びます。 (教室内容) 前半:ストレッチ、からだ作り運動、筋カトレーニングなど。 後半:曲に合わせて踊ります。
	こどもHIPHOP (小学生)	16:10～ 17:10			小学生 <small>初めてご参加の4～6 年生はこちらのクラス にお申込ください</small>	40人			
	こどもHIPHOP (小学4年生～中学生)	17:20～ 18:20			小学 4年生 ～中学生	25人			
水	こどもバドミントン 教室(入門)	16:15～ 17:15	1月 10,17,24,31 2月 7,14,21,28 3月 6,13	10	小学 1～3年生	15人	9,000 円	第1 体育室 半面	(入門)バドミントンを基礎から学びたい初心者向け(ラケットはこちらで貸出します)
	こどもバドミントン 教室(初級)	17:30～ 18:45			小学生	42人		第1 体育室	(初級)バドミントン初心者～経験者まで応用も学べる教室です。※過去に「こどもバドミントン教室(初級)」に参加経験のある1～3年生は初級に参加できます。
木	横浜エクセレンス こども バスケットボール教室	17:15～ 18:15	1月 11,18,25 2月 1,8,15,22,29 3月 7,14,21	11	小学 1～4年生	30人	16,500 円	第1 体育室 半面	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。
金	幼児体操教室 (年少～年長)	①クラス 15:10～ 16:10	1月 12,19,26 2月 2,9,16 3月 1,8,15,22,29	11	年少～ 年長	38人	5,500 円	第2 体育室	ボールや跳び箱、マット等の用具や様々な遊びを通して子どもの体力向上を図ります。※①②クラスで教室内容は同様です。年少のお子様に参加される場合はトイレ等のフォローのため、保護者の方も毎回入室お願いします
		②クラス 16:20～ 17:20				38人			
金	苦手チャレンジ	17:40～ 18:40			小学生	35人	8,250 円		跳び箱、鉄棒、縄跳び等、苦手な種目の克服を目指します。からだを動かす楽しさを学んでいきます。
土	こども書道教室	9:30～ 10:30	1月 13,20,27 2月 3,10,17 3月 2,9,16,23	10	小学生	20人	8,000 円	研修室 (冷暖房完備)	書道の基礎から学び、書写も行います。

※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/](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。

## ■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、受付までお渡しください。

## ■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ご注意ください。

インターネットから簡単に  
お申し込いただけます!!

(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

①

- 募集期間：11月18日(土)～12月2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：12月5日(火) 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：12月10日(日) 予定 (ハガキまたはメールにて返信)
- 12月16日(土)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：12月14日(木) 13:15～
- 電話またはセンター受付にて直接申込み(先着順)

**教室開催の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)

見本


返信用(表)

往信用(裏)

 返信	000-0000 氏名	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
------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------	------------

### □個人情報取扱いについて□

- 「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、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。
- 「個人情報を提供しただけの場合の取扱い」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

## 【申し込み・参加における注意事項】

- ★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。(分かり次第、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氣・怪我・引越しなどの場合を除き、原則ご返金できません。

# 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

