

【申込方法】 ※下部に記載の「注意事項」と「個人情報の取り扱いについて」に同意の上、お申し込みください。

- ①インターネットで申し込み
右記のQRコード、もしくは下記のURLにアクセス
URL:<https://x.gd/2hCeZ>
- ②ハガキで申し込み
「往復ハガキ」またはスポーツセンターにある所定の「応募ハガキ」
(要85円切手)に右記必要事項を記入の上、申し込みください。
- ◆申込期間:5月25日(月)～6月8日(月)必着

※ネット申込の方は同日23:59まで
◆結果の通知:6月11日(木)以降 ※ハガキまたはメールにて返信

◆支払い期間:当選通知到着後から教室初回開催前まで
※現金、クレジット払い、一部QRコード決済可

◆追加申込:6月17日(水)13:15～
※電話またはセンター受付にて直接申し込み(先着順)

★1回体験できる教室がございます。お問い合わせください。

- 【申し込み・参加における注意事項】
- ★応募はハガキ・インターネットともに1通につき1名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。
- ★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。
- ★健康状態に不安のある方は、予め医師の許可を得てからご参加ください。特に呼吸器・循環器系の疾患がある方は、専門医の診断を受けた上でお申し込みください。また、妊娠されている方は、医師とご相談の上、お申し込みください。
- ※妊娠されている方はセンターにご連絡ください。
- ★応募者多数の場合は抽選となります。なお、横浜市在住・在勤・在学の方が優先となりますので、予めご了承ください。
- ★ご本人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返金いたしませんので、ご了承ください。
- ★申込締切日から2週間を過ぎても返信ハガキが届かない場合はご連絡ください。
- ★全ての教室において最少催行人数に達しない場合は、教室を中止させていただく場合がございます。予めご了承ください。
- ★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、ホームページ等でお知らせします。)
- ※一部の教室の価格を値上げさせていただいております。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

トレーニング室は利用者登録・予約不要！
1回¥300(3時間以内)でご利用いただけます♪

横浜市金沢スポーツセンター

TEL. 045-785-3000

■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)

横浜市金沢区長浜106-8

■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

教室申込サイト

【ハガキ記入方法】

返信用(表)

往信用(裏)

85
返信

氏名

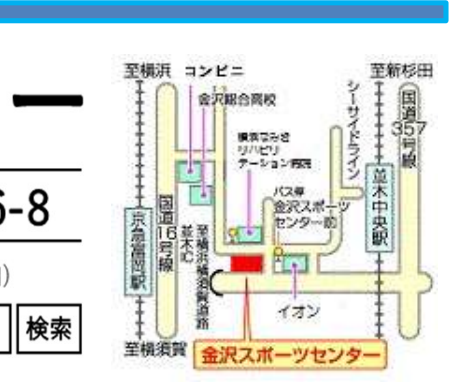
参加される方の住所

236-0011
金沢スポーツセンター行

金沢区長浜106-8

記入しないでください

◇◆個人情報の取扱いについて◇◇
1.「事業者の名称」:公益財団法人横浜市スポーツ協会
2.「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。
3.「個人情報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。
4.「個人情報の取扱いの委託について」:ご記入頂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。
5.「個人情報の開示等及び開合先について」:当協会が保有する個人情報の利用目的の通知・開示・内容の修正・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の問い合わせ先と同じです。
6.「個人情報をご提供頂かない場合の取扱い」: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。
7.「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



令和8年度 夏期(7～9月)
当日30分前のお申込みでOK!

ワンデーレッスン

レッスン1回 460～660円

月曜日

姿勢コンディショニング(骨盤底筋編)
9:00～9:50
ストレッチとスロートレーニングを中心に身体を動かします。
●定員:30名 ●料金:610円
●開催日 ●第3体育室
7月6・13日
8月3・10・17・31日
9月7・14日

アクティブヨガ
10:00～10:50
ヨガを通して、身体の柔軟性を良くし、体幹を整えていきます。
●定員:30名 ●料金:610円
●開催日 ●第3体育室
7月6・13日
8月3・10・17・31日
9月7・14日

火曜日

健康体操
10:00～10:50
椅子に座りながら、簡単な体操で筋肉を動かし、身体をほぐします。
●定員:16名 ●料金:610円
●開催日 ●研修室
7月7・14・21・28日
8月4・18・25日
9月1・8・15・29日

水曜日

水曜エアロ60プラス
9:25～10:25
水曜エアロ45よりしっかり動きます。
●定員:50名 ●料金:660円
●開催日 ●第2体育室
7月1・8・15・22・29日
8月5・19・26日
9月2・9・16・30日

水曜エアロ45
10:35～11:20
楽しく、しっかりと全身を使って動き、ストレッチをして全身を整えます。はじめての方や体力に自信のない方、慣れている方にもオススメです！
●定員:50名 ●料金:510円
●開催日 ●第2体育室
7月1・8・15・22・29日
8月5・19・26日
9月2・9・16・30日

水曜ボクサ
11:30～12:30
ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動で脂肪を燃焼させましょう！
●定員:50名 ●料金:660円
●開催日 ●第2体育室
7月1・8・15・22・29日
8月5・19・26日
9月2・9・16・30日

ZUMBA®(水曜)

14:00～14:50
ラテンの曲に合わせて身体を楽しく動かし、バランス感覚を養い、転倒予防にもつながります。楽しく体力増進しましょう！
●定員:50名 ●料金:610円
●開催日 ●第2体育室
7月1・8・15・22・29日
8月5・19・26日
9月2・9・16・30日

コンディショニングヨガ

19:30～20:30
筋膜リリースやリンパマッサージを行い、身体を整えていきます。
●定員:30名 ●料金:660円
●開催日 ●第3体育室
7月1・8・15・22・29日
8月5・19・26日
9月2・9・16・30日

木曜日

木曜ヨガ
11:00～11:50
ヨガの基本ポーズを中心に楽しみます。
●定員:35名 ●料金:610円
●開催日 ●第3体育室
7月2・9・16・23・30日
8月6・20・27日
9月3・10・17・24日

骨盤底筋体操
12:00～12:50
全身をほぐして骨格を調整し、体幹を強くします。
●定員:35名 ●料金:610円
●開催日 ●第3体育室
7月2・9・16・23・30日
8月6・20・27日
9月3・10・17・24日

金曜日

ZUMBA® GOLD
9:00～9:50
ラテンと世界中の音楽を感じながら、身体を気持ちよく動かしましょう。バランス感覚も養えます。フィットネス初心者・シニア向け！！
●定員:50名 ●料金:610円
●開催日 ●第1体育室
7月3・10・17・24・31日
8月7・21・28日
9月4・11・18日

金曜エアロ60
11:10～12:10
基本のステップで、初めての方でも楽しみながら身体を動かしましょう。
●定員:30名 ●料金:660円
●開催日 ●第3体育室
7月3・10・17・24・31日
8月7・21・28日
9月4・11・18・25日

ZUMBA®(金曜)

10:00～10:50
ラテンと世界中の音楽を感じながら、情熱的に身体を動かしましょう。体力向上とフレッシュを図ります。しっかり動きたい方にオススメです！！
●定員:50名 ●料金:610円
●開催日 ●第1体育室
7月3・10・17・24・31日
8月7・21・28日
9月4・11・18日

姿勢コンディショニング(ストレッチボール編)
12:20～12:50
ボールに乗って手足を動かしながら身体をほぐします。姿勢改善・肩こり・腰痛に効果的！！
●定員:20名 ●料金:460円
●開催日 ●第3体育室
7月3・10・17・24・31日
8月7・21・28日
9月4・11・18・25日

土曜日

はじめてヨガ45
9:15～10:00
初心者向けの教室です。
●定員:30名 ●料金:510円
●開催日 ●第3体育室
7月4・11・18・25日
8月1・8・15・22・29日
9月5・12・19・26日

土曜ボクサ
9:30～10:30
エアロビクスにキック・パンチを取り入れた有酸素運動で身体を動かします。
●定員:50名 ●料金:660円
●開催日 ●第1体育室
7月4・11・18・25日
8月1・8・15・22・29日
9月5・12・19・26日

土曜ヨガ45

10:05～10:50
身体をほぐしを多く取り入れ、初心者でも楽しめるプログラムです。
●定員:30名 ●料金:510円
●開催日 ●第3体育室
7月4・11・18・25日
8月1・8・15・22・29日
9月5・12・19・26日

ワンデー教室 参加受付方法

参加受付は当日、教室開始の30分前からです。ただし、9:00開始の教室は、8:45から受付いたします。券売機でチケットを購入し、窓口までお持ちください。※下記の注意事項をご確認の上、ご参加ください。

●運動に適したウェア、シューズをご持参ください。
●すべての教室は16歳以上対象です。
●定員になり次第、締切させていただきます。
●体調不良時の参加はご遠慮ください。
●妊娠中の方は、医師と相談し同意書にご記入の上、ご参加ください。
●中止、変更になる場合がございます。最新情報はホームページをご覧ください。

→ 室内シューズ不要です

横浜市金沢スポーツセンター

TEL. 045-785-3000

■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)

横浜市金沢区長浜106-8

■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