

10月～12月開催／
秋の定期教室

参加者募集！

「健康でいたい」
そんなあなたに！

申込期間

インターネットまたはハガキでお申し込み

8月21日（月）～9月10日（日）必着×切



～人生100年時代～ 65歳から元気に動けるからだづくり教室

ストレッチや簡単な筋力トレーニングを行います。
フレイルチェック・体力測定付き トレーニング室の使い方レクチャーあり

【日時】9月8・15・22・29日（金） 13：00～14：00

【料金】2,800円 【申込】お電話にて先着7名



申込者全員に
オリジナルトートバッグ
プレゼント！

■お問い合わせ・会場

横浜市港南スポーツセンター

TEL 045-841-1188

〒234-0051 横浜市港南区日野1-2-30

FAX 045-841-9417

■開館時間

9:00～21:00(最終受付20:00)

■休館日 毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日)

■交通案内

○市営地下鉄「港南中央駅」徒歩5分

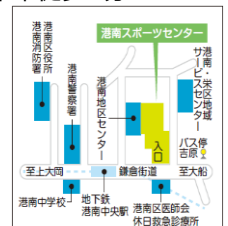
○京浜急行線「上大岡駅」4・5・6・7番乗り場から

「大船駅」「鎌倉駅」「港南車庫」「本郷台駅」「洋光台駅」

「野庭中央公園」行きで「吉原」下車徒歩2分



港南スポーツセンターHP



教室の申込方法 について

申込期間

2023年8月21日(月)～ 9月10日(日)必着×切

※9月18日(月)頃を目安にハガキまたはメールでお知らせします。

申込方法

いずれの方法でお申込みください。

1)往復はがき(要63円切手) ※記入方法は見本を参照
郵送または受付にお出してください。

2)インターネット

●@yokohama-sports.jp を受信できる設定をご確認ください。メール受信設定は、お客様のご契約プロバイダーへお問い合わせください。

●メールが届かない場合、迷惑メールフォルダに振り分けた可能性があります。ご確認のうえ、お問い合わせください。

見本

234-0051 往信 港南スポーツセンター 行 横浜市港南区日野 一―二―三〇	記入しないでください。	63 円 住所・氏名 参加される方の	①参加教室名(曜日) ②参加者名(ふりがな) 性別 ③生年月日・学年 ④郵便番号・住所 ⑤市外居住で市内在勤 在学の方は勤務先・学校名 ⑥(つながりやすい)電話番号 ⑦お申込教室の参加有無 ※親子教室場合は、②③は 保護者とお子様の情報をご記入ください。
往用 おもて	返信用 うら	返信用 おもて	往信用 うら

当落の結果

2023年 9月18日(月)頃を目安に

ハガキまたはEメールでお知らせします。

追加募集

2023年 9月24日(日)10:00より受付

*定員に満たない教室は、追加募集をいたします。

*直接来館またはお電話にて受付します。

電話:045-841-1188

注 意 事 項

- 健康に不安のある方(特に呼吸器・循環器系の疾患がある方)は、事前に医師の診断・相談をお勧めします。
※「背骨コンディショニング」は、妊娠・骨折されている方はご参加いただけません。
- 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。
- 安全管理・事故防止のため、参加者以外の入室はできません。
- 以下の各教室は同内容(または強度別)につき、いずれかをお申し込みください。
【金曜お元気体操(朝)・(昼)】、【健康マージャン(初級・中級)・(中級)】、
【シニアのための筋トレ&ストレッチ(①)・(②)】
- 初回日に未払いで欠席された場合は、自動キャンセル扱いとなりますので、お気を付けください。

2023年 秋(10~12月) 定期スポーツ教室日程表 【16歳以上の教室】

★日程は変更になる場合があります。変更があった際は、教室内でお知らせいたします。

月	教室名	対象	定員 (名)	時間	会場	講師	回数	金額	10月				11月				12月			
	背骨コンディショニング	16歳以上	30	9:40~10:40	第3体育室	小池	9	¥ 7,920	2		16		30	6	13	20		4	11	18
	月曜はじめてのヨガ		40	11:00~11:50	第3体育室	佐藤	9	¥ 5,940	2		16		30	6	13	20		4	11	18
	身体のメンテナンスレッスン		15	19:15~20:25	第1研修室	鈴木	8	¥ 7,520	2		16		30	6	13	20		4	11	

火

教室名	対象	定員 (名)	時間	会場	講師	回数	金額	10月					11月					12月			
はじめてのピラティス ～美姿勢エクササイズ～	16歳 以上	40	9:00～ 9:50	第3体育室	中隈	12	¥ 7,920	3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	
火曜10時の ピラティス	16歳 以上	40	10:00～ 10:50	第3体育室	中隈	12	¥ 7,920	3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	
トータル フィットネス	16歳 以上	100	10:10～ 11:20	第1体育室	畠中 大野	12	¥ 7,920	3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	
火曜ヨーガ	16歳 以上	40	10:50～ 11:40	第2体育室	遠藤	12	¥ 7,920	3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	
姿勢コンディショニン グ	16歳 以上	40	11:50～ 12:40	第2体育室	遠藤	12	¥ 7,920	3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	
シニアのための 筋トレ&ストレッチ①	70歳 以上	20	13:00～ 13:50	第1研修室	星野	10	¥ 5,500	3	10	17	24	31	7	14	21	28		5			
シニアのための 筋トレ&ストレッチ②		20	14:00～ 14:50	第1研修室	星野	10	¥ 5,500	3	10	17	24	31	7	14	21	28		5			
シニアのための ヨーガ	60歳 以上	10	13:50～ 14:50	第2研修室	有吉	12	¥ 7,920	3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	
火曜卓球	16歳 以上	42	19:00～ 20:45	第1体育室	横浜市 卓球協会	10	¥ 9,400	3	10	17	24	31	7	14	21	28		5			

※シニアのための筋トレ&ストレッチ①と②の重複申込はできません。

水	教室名	対象	定員 (名)	時間	会場	講師	回数	金額	10月				11月				12月			
	水曜卓球	16歳以上	70	9:00~10:45	第1体育室	横浜市卓球協会	10	¥ 9,400	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	
	昼の太極拳		75	13:15~14:45	第1体育室	横浜市太極拳協会	10	¥ 6,600		11	18	25		1	8	15	22	29		13
	水曜11時のてんこツ体操	70歳以上	50	11:00~11:50	第2体育室	古田前田	11	¥ 4,840		11	18	25		1	8	15	22	29	6	13
	シニアのためのからだ改善	65歳以上	30	10:00~10:50	第3体育室	小河	11	¥ 9,130		11	18	25		1	8	15	22	29	6	13
	健康マージャン (初級・中級)	16歳以上	32	11:00~12:50	第1研修室 第2研修室	健康麻将 全国会	11	¥ 7,920	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13
	健康マージャン (中級)		32	13:00~14:50					4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13

※健康マージャン（初級・中級）と（中級）の重複申込はできません。

木

教室名	対象	定員 (名)	時間	会場	講師	回数	金額	10月				11月				12月					
朝のバドミントン	16歳 以上	55	9:00～ 10:45	第1体育室	港南区 バドミントン 協会	10	¥ 11,600		5	12	19	26		9	16		30	7	14	21	
夜のバドミントン		33	19:00～ 20:45	第2体育室	港南区 バドミントン 協会	10	¥ 11,600		5	12	19	26		9	16		30	7	14	21	
木曜9時の てんこツ体操	70歳 以上	30	9:00～ 9:50	第3体育室	鈴木	11	¥ 4,840		5	12	19	26	2	9	16		30	7	14	21	
中高年からの 身体づくり	40歳 以上	20	10:00～ 10:50	第3体育室	濱谷	11	¥ 7,260		5	12	19	26	2	9	16		30	7	14	21	
木曜Hula	16歳 以上	30	11:00～ 11:50	第3体育室	村田	10	¥ 6,600		5	12	19	26	2	9	16		30		14	21	
ひきしめピラティス		40	12:00～ 12:50	第3体育室	秋山	11	¥ 7,260		5	12	19	26	2	9	16		30	7	14	21	
体と心を整える ヨーガ		15	10:00～ 10:50	第1研修室	松野	11	¥ 7,260		5	12	19	26	2	9	16		30	7	14	21	

金	教室名	対象	定員 (名)	時間	会場	講師	回数	金額	10月				11月				12月					
	金曜朝の お元気体操	60歳 以上	100	11:05～ 12:10	第1体育室	久保 新木	10	¥ 4,400		6	13	20	27		10	17	24		1	8	15	
	金曜昼の お元気体操		100	13:35～ 14:40	第1体育室	中川 宮路	10	¥ 4,400			13	20	27		10	17	24		1	8	15	22
	金曜 11時のヨーガ	16歳 以上	40	11:00～ 11:50	第3体育室	椿	11	¥ 7,260		6	13	20	27		10	17	24		1	8	15	22
	金曜12時の てんこツ体操	60歳 以上	30	12:00～ 12:50	第3体育室	古田	10	¥ 4,400			13	20	27		10	17	24		1	8	15	22
		スポーツウェルネス吹 き矢	16歳 以上	12	13:00～ 14:45	第1研修室	横浜市スポー ツウェルネス 吹矢協会	6	¥ 4,500			13		27		10		24			8	

土	教室名	対象	定員 (名)	時間	会場	講師	回数	金額	10月				11月				12月					
	朝の太極拳	16歳以上	75	9:15～10:45	第1体育室	横浜市太極拳協会	10	¥ 6,600			14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	
	土曜Hula	～H23 (2011)4.1 中学生以上	30	11:00～11:50	第3体育室	高木	11	¥ 7,260		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	
	ウォーキング&コンディショニング	16歳以上	20	12:00～12:50	第3体育室	清水	10	¥ 6,600			14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	

お申込み前に必ず <個人情報の取り扱いについて> をご確認ください。

<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。
4 「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。
5 「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。
6 「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。
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