

# 横浜市港南スポーツセンター

## 春の定期教室

申込期間 2/19(月)~3/12(火) 必着×切  
 開催期間 4/8(月)~6/29(土)

### スポーツ教室

火	火曜卓球	¥9,400	19:00~20:45 (42名) 第1体 全10回 4/9.16.23.30 5/7.14.21.28 6/4.11
		中学生以上	基本技術の習得とゲーム(ダブルス)が楽しめるようにレベルアップを図ります。
水	水曜卓球	¥9,400	9:00~10:45 (70名) 第1体 全10回 4/10.17.24 5/1.8.15.22.29 6/5.12
		16歳以上	基本技術の習得とゲーム(ダブルス)が楽しめるようにレベルアップを図ります。
水	昼の太極拳	¥6,600	13:15~14:45 (100名) 第1体 全10回 4/10.17.24 5/8.15.22.29 6/5.12.19
		16歳以上	太極拳の基本の動きを身につけるとともに、ゆつくりと全身を動かしながら健康の維持・増進を図ります。
木	朝のバドミントン	¥12,760	9:00~10:45 (55名) 第1体 全11回 4/11.18.25 5/9.16.23.30 6/6.13.20.27
		16歳以上	基本的な動きの向上を目指します。
木	夜のバドミントン	¥12,760	19:00~20:45 (33名) 第2体 全11回 4/11.18.25 5/9.16.23.30 6/6.13.20.27
		16歳以上	ゲームが楽しめるようにレベルに合わせて指導します。
金	スポーツウエルネス吹矢	¥4,500	13:00~14:45 (12名) 第1研 全6回 4/12.26 5/10.24 6/7.21
		16歳以上	性別・年齢問わず誰でも気軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツです。
土	朝の太極拳	¥6,600	9:15~10:45 (75名) 第1体 全10回 4/13.20.27 5/11.18.25 6/1.8.15.22
		16歳以上	太極拳の基本の動きを身につけるとともに、ゆつくりと全身を動かしながら健康の維持・増進を図ります。

※中学生が火曜卓球にご参加の場合は、教室終了後、送迎のご協力をお願いいたします。

### フラ教室

木	木曜Hula	¥7,260	11:00~11:50 (30名) 第3体 全11回 4/11.18.25 5/9.16.23.30 6/6.13.20.27
		16歳以上	フラダンスの基本を学び、1曲踊れるように仕上げていきます。
土	土曜Hula	¥6,600	11:00~11:50 (30名) 第3体 全10回 4/13.20.27 5/11.18.25 6/1.8.15.22
		中学生以上	フラダンスの基本を学び、1曲踊れるように仕上げていきます。

※レッスンは裸足で行います。

### ◆◆◆定期教室の参加申込み方法◆◆◆

- お申込み方法 ※締切日必着  
インターネットまたは 往復はがき でのお申込みとなります。
- 教室開催の有無、抽選結果のお知らせ  
3月17日(日)までにお知らせします  
※応募者が定員を超えた場合は抽選となります。
- 参加料のお支払いについて  
当選結果通知が届いた日~教室1回目までに、受付でお支払いください。  
(受付時間:9時~20時)  
※インターネット決済は、当選通知メールからアクセスできます。

申込詳細HPからご確認ください!



往信用 おもて 返信用 うら  
 63円切手 234-0051  
 港南スポーツセンター 行  
 横浜市港南区日野 1-2-30

往信用 おもて 返信用 うら  
 63円切手 000-0000  
 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電話番号(つながりやすい)  
 ※親子教室の場合、②③は保護者とお子さまの両方を記入してください

### シニア健康体操

火	ずっと動けるカラダづくり①	¥5,500	13:00~13:50 (17名) 第1研 全10回 4/9.16.23.30 5/7.14.21.28 6/4.11
		70歳以上	土台となる足裏をほぐしながら各関節を動かしていきます。
火	ずっと動けるカラダづくり②	¥5,500	14:00~14:50 (17名) 第1研 全10回 4/9.16.23.30 5/7.14.21.28 6/4.11
		70歳以上	土台となる足裏をほぐしながら各関節を動かしていきます。
水	水曜11時のてんこツ体操	¥5,280	11:00~11:50 (50名) 第2体 全12回 4/10.17.24 5/1.8.15.22.29 6/5.12.19.26
		70歳以上	生活体力維持・向上のための簡単な体操、筋トレ、脳トレ等を行います。
水	シニアのためのからだ改善	¥9,960	10:00~10:50 (30名) 第3体 全12回 4/10.17.24 5/1.8.15.22.29 6/5.12.19.26
		65歳以上	日々の健康を支える、有酸素運動、ストレッチ、筋肉運動を融合させた運動を行います。
木	木曜9時のてんこツ体操	¥5,280	9:00~9:50 (30名) 第3体 全12回 4/11.18.25 5/2.9.16.23.30 6/6.13.20.27
		70歳以上	転倒しない、介護を必要としない身体になる“コツ”をお伝えします。
金	金曜朝のお元気体操	¥4,840	11:10~12:15 (100名) 第1体 全11回 4/12.19.26 5/10.17.24.31 6/7.14.21.28
		60歳以上	有酸素運動(リズム体操)・筋力トレーニングを中心に楽しく身体を動かします。※昼よりも強度低め
金	金曜12時のてんこツ体操	¥4,400	12:00~12:50 (30名) 第3体 全10回 4/12.19.26 5/10.17.24.31 6/7.14.21
		70歳以上	生活体力維持・向上のための、座ってできる簡単な体操、筋トレ、脳トレ等を行います。
金	金曜昼のお元気体操	¥4,840	13:35~14:40 (100名) 第1体 全11回 4/12.19.26 5/10.17.24.31 6/7.14.21.28
		60歳以上	有酸素運動(リズム体操)・筋力トレーニングを中心に楽しく身体を動かします。※朝よりも強度高め

※ずっと動けるカラダづくり①と②の重複申込はできません。  
 ※金曜朝のお元気体操と、金曜昼のお元気体操の重複申込はできません。

### 文化系教室

※健康マージャン①と②の重複申込はできません。

水	健康マージャン① ※初めて参加される方はこちらにお申込みください。	¥7,920	11:00~12:50 (36名) 第1・2研 全11回 4/10.17.24 5/1.8.15.22.29 6/5.12.19
		16歳以上	点の付け方や役など、マージャンの面白さ、楽しさを味わうとともに、ゲームを中心として理解度を深めていきます。(教材費¥2,000別途)
水	健康マージャン②	¥7,920	13:00~14:50 (36名) 第1・2研 全11回 4/10.17.24 5/1.8.15.22.29 6/5.12.19
		16歳以上	多少の点数計算が分かる方を対象に、ゲームを中心としてマージャンの面白さ、楽しさを味わい、理解度を深めていきます。

### ヨーガ&ピラティス

月	月曜はじめてのヨーガ	¥3,960	11:00~11:50 (40名) 第3体 全6回 4/8.15 5/13.20 6/10.17
		16歳以上	深くゆったりとした呼吸と優しいポーズで、心と身体の状態をコントロールしていきます。
火	はじめてのピラティス ~美姿勢エクササイズ~	¥7,920	9:00~9:50 (40名) 第3体 全12回 4/9.16.23.30 5/7.14.21.28 6/4.11.18.25
		16歳以上	しなやかな背骨と骨盤を安定に保ち、それらを正しく運動させることで美しい姿勢へと導きます。
火	火曜10時のピラティス	¥7,920	10:00~10:50 (40名) 第3体 全12回 4/9.16.23.30 5/7.14.21.28 6/4.11.18.25
		16歳以上	ゆつくりとした正しい動きで体幹を意識しながら、腰痛や骨盤の歪みを改善します。
火	火曜ヨーガ	¥7,920	10:50~11:40 (40名) 第2体 全12回 4/9.16.23.30 5/7.14.21.28 6/4.11.18.25
		16歳以上	深くゆったりとした呼吸と優しいポーズで心と身体の状態をコントロールしていきます。
木	シニアのためのヨーガ①	¥7,200	13:00~13:50 (10名) 第2研 全12回 4/9.16.23.30 5/7.14.21.28 6/4.11.18.25
		60歳以上	シニアのためのヨーガ教室です。少人数制なので、先生が一人ひとり姿勢の確認します。
木	シニアのためのヨーガ②	¥7,200	14:00~14:50 (10名) 第2研 全12回 4/9.16.23.30 5/7.14.21.28 6/4.11.18.25
		60歳以上	シニアのためのヨーガ教室です。少人数制なので、先生が一人ひとり姿勢の確認します。
木	【NEW】整体ヨーガ	¥7,920	10:00~10:50 (15名) 第1研 全12回 4/11.18.25 5/2.9.16.23.30 6/6.13.20.27
		16歳以上	優しいヨガのポーズで全身の調整、骨盤や背骨を整え、肩こりや腰痛の改善を目指します。
金	ひきしめピラティス	¥7,920	12:00~12:50 (40名) 第3体 全12回 4/11.18.25 5/2.9.16.23.30 6/6.13.20.27
		16歳以上	インナーマッスルを鍛えて身体のバランスを整え、姿勢をよくしていきます。
金	金曜11時のヨーガ	¥7,260	11:00~11:50 (40名) 第3体 全11回 4/12.19.26 5/10.17.24.31 6/7.14.21.28
		16歳以上	深くゆったりとした優しいポーズで心と身体の状態をコントロールしていきます。

※レッスンは裸足で行います。

### フィットネス&ボディケア

月	背骨コンディショニング	¥6,160	9:40~10:40 (30名) 第3体 全7回 4/8.15 5/13.20 6/3.10.17
		16歳以上	ゆるめる体操・セルフ矯正・筋力での自分の体調を整える方法を身につけていきます。(別途セラバンドの購入)
月	身体のメンテナンスレッスン	¥6,580	19:15~20:25 (15名) 第1研 全7回 4/8.15 5/13.20 6/3.10.17
		16歳以上	肩や腰の重さや、身体の疲れをそのままにいませんか?溜まってしま前に疲れをリセットできるクラスです。
火	トータルフィットネス	¥7,920	10:10~11:20 (100名) 第1体 全12回 4/9.16.23.30 5/7.14.21.28 6/4.11.18.25
		16歳以上	エアロビクス・ウォーキング等(有酸素運動)と筋力トレーニング、ストレッチなどの運動を行います。
火	姿勢コンディショニング	¥7,920	11:50~12:40 (40名) 第2体 全12回 4/9.16.23.30 5/7.14.21.28 6/4.11.18.25
		16歳以上	肩甲骨や骨盤まわりをほぐしてから、体幹をひきしめ正しい姿勢を作ります。
木	中高年からの身体づくり	¥7,260	10:00~10:50 (20名) 第3体 全11回 4/11.18.25 5/9.16.23.30 6/6.13.20.27
		40歳以上	いつまでも元気な身体でいられるよう、正しいトレーニングのやり方を覚え、自宅でも実践できるようにしましょう。
土	ウォーキング&コンディショニング	¥7,260	12:00~12:50 (20名) 第3体 全11回 4/13.20.27 5/11.18.25 6/1.8.15.22.29
		16歳以上	アイテムを使って、全身のバランスを整えリンパの促進、動きやすい体づくりをしましょう!

<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。
- 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こ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