

# 2024年度 秋(10~12月) 定期スポーツ教室日程表

★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。

月曜日	対象	定員会場	時間	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 第3	9:40 ~ 10:40	小池	7	¥6,160	7			21				11	18			2	9	16	
月曜はじめての ヨーガ	16歳以上	40 第3	11:00 ~ 11:50	佐藤	7	¥4,620	7			21				11	18			2	9	16	
身体の メンテナンスレッスン	16歳以上	15 第1研	19:15 ~ 20:25	鈴木	7	¥6,580	7			21				11	18			2	9	16	

火曜日	対象	定員会場	時間	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 第3	9:00 ~ 9:50	中隈	13	¥8,580	1	8	15	22	29			5	12	19	26	3	10	17	24
火曜10時の ピラティス	16歳以上	40 第3	10:00 ~ 10:50	中隈	13	¥8,580	1	8	15	22	29			5	12	19	26	3	10	17	24
トータル フィットネス	16歳以上	100 第1	10:10 ~ 11:20	昌中 大野	13	¥8,580	1	8	15	22	29			5	12	19	26	3	10	17	24
火曜ヨーガ	16歳以上	40 第2	10:50 ~ 11:40	遠藤	13	¥8,580	1	8	15	22	29			5	12	19	26	3	10	17	24
姿勢 コンディショニング	16歳以上	40 第2	11:50 ~ 12:40	遠藤	13	¥8,580	1	8	15	22	29			5	12	19	26	3	10	17	24
ずっと動ける カラダづくり①	70歳以上	17 第1研	13:00 ~ 13:50	藤澤	12	¥6,600	1	8	15	22	29			5	12	19	26	3	10	17	
ずっと動ける カラダづくり②	70歳以上	17 第1研	14:00 ~ 14:50	藤澤	12	¥6,600	1	8	15	22	29			5	12	19	26	3	10	17	
シニアのための ヨーガ①	60歳以上	10 第2研	13:00 ~ 13:50	有吉	13	¥7,800	1	8	15	22	29			5	12	19	26	3	10	17	24
シニアのための ヨーガ②	60歳以上	10 第2研	14:00 ~ 14:50	有吉	13	¥7,800	1	8	15	22	29			5	12	19	26	3	10	17	24
火曜卓球	中学生以上	42 第1	19:00 ~ 20:45	横浜市 卓球協会	11	¥10,340	1	8	15	22	29			5	12	19	26	3	10		

※シニアのためのヨーガの①と②、ずっと動けるカラダづくり①と②は重複申込はできません。  
『火曜卓球』は開催回数を増やしました。

水曜日	対象	定員会場	時間	講師	回数	金額	10月					11月					12月					
水曜卓球	16歳以上	70 第1	9:00 ~ 10:45	横浜市 卓球協会	11	¥10,340	2	9	16	23	30			6	13	20	27	4	11			
昼の太極拳	16歳以上	100 第1	13:15 ~ 14:45	横浜市 太極拳協会	10	¥6,600			9	16	23	30			6	13	20	27	4	11		
水曜11時の てんこつ体操	70歳以上	50 第2	11:00 ~ 11:50	前田 本橋	13	¥5,720	2	9	16	23	30			6	13	20	27	4	11	18	25	
シニアのための からだ改善	65歳以上	30 第3	10:00 ~ 10:50	小河	12	¥9,960			9	16	23	30			6	13	20	27	4	11	18	25
健康マージャン① ※初参加の方はこちらに お申し込みください。	16歳以上	40 第1研	11:00 ~ 12:50	健康 麻雀 全国会	11	¥7,920			9	16	23	30			6	13	20	27	4	11	18	
健康マージャン②	16歳以上	40 第2研	13:00 ~ 14:50	健康 麻雀 全国会	11	¥7,920			9	16	23	30			6	13	20	27	4	11	18	

※健康マージャン①と②の重複申込はできません。※健康マージャン①と②どちらも初中級クラスです。  
※初参加の方は①にお申し込みください。  
『健康マージャン①と②』は定員人数を増やしました。『水曜卓球』は開催回数を増やしました。

木曜日	対象	定員会場	時間	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 第1	9:00 ~ 10:45	湘南区 バドミントン協会	11	¥12,760			10	17	24	31			7	14		28	5	12	19	26	
夜のバドミントン	16歳以上	33 第2	19:00 ~ 20:45	湘南区 バドミントン協会	11	¥12,760			10	17	24	31			7	14		28	5	12	19	26	
木曜9時の てんこつ体操	70歳以上	30 第3	9:00 ~ 9:50	鈴木	13	¥5,720	3	10	17	24	31			7	14	21	28	5	12	19	26		
中高年からの 身体づくり	40歳以上	20 第3	10:00 ~ 10:50	濱谷	13	¥8,580	3	10	17	24	31			7	14	21	28	5	12	19	26		
木曜Hula	16歳以上	30 第3	11:00 ~ 11:50	村田	11	¥7,260	3	10	17	24	31			7	14	21					12	19	26
ひきしめ ピラティス	16歳以上	40 第3	12:00 ~ 12:50	秋山	12	¥7,920	3	10	17	24				7	14	21	28	5	12	19	26		
整体ヨーガ①	16歳以上	15 第1研	9:00 ~ 9:50	kiku	13	¥8,580	3	10	17	24	31			7	14	21	28	5	12	19	26		
整体ヨーガ②	16歳以上	15 第1研	10:00 ~ 10:50	kiku	13	¥8,580	3	10	17	24	31			7	14	21	28	5	12	19	26		

※整体ヨーガ①と②の重複申込はできません。

金曜日	対象	定員会場	時間	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 第1	11:10 ~ 12:15	久保 濱谷	11	¥4,840			11	18	25			1	8	15	22	29	6	13	20	
金曜昼の お元気体操	60歳以上	100 第1	13:35 ~ 14:40	中川 宮路	11	¥4,840			11	18	25			1	8	15	22	29	6	13	20	
金曜 11時のヨーガ	16歳以上	40 第3	11:00 ~ 11:50	椿	13	¥8,580	4	11	18	25			1	8	15	22	29	6	13	20	27	
金曜12時の てんこつ体操	70歳以上	40 第3	12:00 ~ 12:50	古田	12	¥5,280	4	11	18	25			1	8	15	22	29	6	13	20		

※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。  
『金曜12時のてんこつ体操』は定員人数を増やしました。

土曜日	対象	定員会場	時間	講師	回数	金額	10月					11月					12月				
朝の太極拳	16歳以上	75 第1	9:15 ~ 10:45	横浜市 太極拳協会	10	¥6,600			12	19	26			2	9	16		30	7	14	21
土曜Hula	中学生以上	30 第3	11:00 ~ 11:50	山田	11	¥7,260	5	12	19	26			2	9	16		30	7	14	21	
ウォーキング& コンディショニング	16歳以上	20 第3	12:00 ~ 12:50	清水	11	¥7,260	5	12	19	26			2	9	16		30	7	14	21	

□■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、お申し込みされたスポーツ教室にかかる参加当落や開催中止等の連絡・参加料管理・名簿作成・健康状態把握・過去の教室参加履歴確認・傷害保険加入・新規教室及びイベント事業のご案内、お客様アンケートのため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: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また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、適正管理の実を義務づけます。(5)個人情報の開示等及び問い合わせについて: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)の問い合わせ先と同じです。(6)個人情報をご提供頂けない場合の取扱い:必要事項をご記入頂けない場合、お申し込み出来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、相談等の問い合わせ先: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