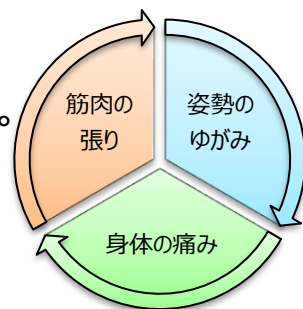


# からだメンテナンス3期

ストレッチやセルフマッサージ、体幹コンディショニングなどを通じて、美しい姿勢作りや、姿勢不良からくるぽっこりおなかや腰痛・肩こりの予防・改善を目指します！

身体をほぐし、姿勢を整えて、身体本来の持つ能力を呼び戻しましょう。  
良い姿勢に整えたら、正しい身体の使い方を再習得して、  
姿勢不良が原因となる「痛み」や「怪我」の予防・改善を図ります。



## ピラティス3期

ピラティスは、すべて自分の体に問いかけながら行う「考えるエクササイズ」です。  
小さな体の変化は見逃しがちですが、続けるうちにその変化がわかるようになります！

ピラティスは骨盤や脊椎を正しい位置に導きます。体の中心に1本の芯が通った、きれいな姿勢を維持しましょう。

また、大きく、ゆったりとした呼吸と動作は、脳にリラックス感を与え、真のリラクゼーションを得ることができます。

- 【日 時】 1月20・27日、2月3・17・24日、  
3月3・10・17日（全8回 火曜日）  
・ からだメンテナンス 10：00～10：50 \* 9：45より受付  
・ ピラティス 11：00～11：50 \* 10：45より受付
- 【会 場】 横浜市三ツ沢公園青少年野外活動センター
- 【対 象】 16歳以上 25名（先着順）
- 【参 加 費】 一括 各教室4,800円、各教室600円（1回あたり）※傷害保険等を含む。  
2教室参加される方 一括9,600円、1,200円（当日払い）※傷害保険等を含む。
- 【持 ち 物】 運動に適した服装、飲み物、汗拭きタオル（室内履きは不要です）
- 【申込方法】 初回（1/20）分は、12月23日（火）からインターネットからお申込みください。 ※空きがある場合は、当日受付も可能です。  
※2回目以降につきましては、当日の教室終了後より事前予約可能です。

## 【お申し込み方法】

12/23～  
1/20（初回）  
申込受付



1/20 教室終了後より  
次回分（1/27）の  
事前予約を受付します。  
（電話もしくは直接）

※事前申込で定員に達した場合、当日受付を行いません。  
空きがある場合は、当日受付も可能です。  
※参加費は、当日窓口にてお支払いください。

## 【参加される際のお願い】

- ・マスクの着用や手指の消毒、体調チェック等、感染症拡大防止対策にご協力ください。
- ・健康状態に不安のある方は、予め医師の診断を受けてからご参加ください。
- ・予約をキャンセルされる場合は必ずセンターまでご連絡ください。
- ・安全管理のため、参加者以外の入場はできません。
- ・受講中に怪我や気分が悪くなった場合は、必ず指導者にお申し出ください。
- ・定員を超えた場合はご参加いただけませんのでご了承ください。
- ・スポーツウェアなど伸縮性のある服装、飲み物、タオルをお持ちください（室内履きは不要です）。  
\*ヨガマットは施設でのご用意はありますが、持参したマットの使用も可能です。
- ・ご利用後の用具等の消毒作業について、指導者や施設職員とともにご協力ください。

## 【感染症対策について】

- ・こまめに手洗い・手指の消毒をお願いします。

## 【個人情報の取り扱いについて】

- (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、当事業の参加当落選や開催中止等の連絡、班分けや出欠席の確認及び参加料管理のための名簿作成、健康状態の把握、傷害保険加入・申請手続き、今後の野外活動事業のご案内等のために利用します。
- (3)個人情報の第三者利用:ご記入いただいた個人情報は、事業運営に関わる保険業者等に提供する場合があります。
- (4)個人情報開示等及び問い合わせ: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・消去及び第三者への提供の停止に応じる窓口は、(6)の問い合わせ先と同じです。
- (5)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、当事業に参加できない場合があります。
- (6)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 当協会事務局長、お問い合わせ窓口 総務部総務課  
電話045-640-0011 FAX045-640-0021

## 【会場・お問合せ】

横浜市三ツ沢公園青少年野外活動センター  
〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町 3-1  
TEL : 045-314-7726 FAX : 045-311-6444  
<https://yokohama-sport.jp/mitsuzawa-yc-ysa/>



## 【会場アクセス】

### <公共交通機関>

- ・JR、相鉄線、京浜急行線、横浜市営地下鉄『横浜駅』西口下車  
横浜市営バス（34・35・291 系統）  
相鉄バス（1・5・7・10・11・13・44・83 系統）  
『三ツ沢総合グランド入口』下車 徒歩 10 分
- ・横浜市営地下鉄『三ツ沢上町駅』下車 徒歩 15 分

### <駐車場>

※公園駐車場をご利用ください。最初の 2 時間 300 円、以後 30 分 100 円

