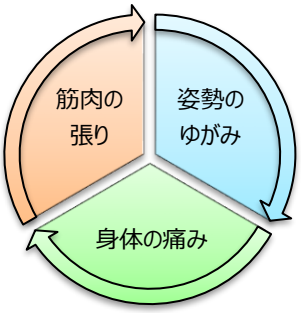
横浜市三ツ沢公園青少年野外活動センター主催事業

からだメンテナンス１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１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】 令和８年４月 14･28 日、５月 12･26 日、
６月 9･23 日、７月 14 日（全７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 4,200 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 8,400 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）

【申込方法】 初回（4/14）分は、３月 17 日（火）からインターネットからお申し込みください。　※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】

3/17～
4/14（初回）
申込受付

4/14 → 終了後～次回分（4/28）予約受付

4/28 → 終了後～次回分（5/12）予約受付

5/12 → 終了後～次回分（5/26）予約受付

4/14 の教室終了後より
次回分（4/28）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