

冬の事前申込教室 参加者募集

瀬谷スポーツセンター 令和4年度1月スタート

あなたのライフスタイルに合わせて教室をお選びください♪ 火 水 木 金 土 曜日!

各教室共通の持ち物：室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル

募集締切:11月25日(金曜)

ネット申込:23時59分まで / ハガキ申込:必着
追加募集:12月13日(火曜)14時~(※直接来館先着受付)

■ 教室参加にあたり注意事項・お願い ■

- ・当センターでは、施設内(ロビー・各室場)の換気や消毒液の設置等の感染症予防対策を実施しております。
- ・来館前にご自宅で体温を測り、発熱・咳等の症状や体調がすぐれない場合は、参加をお控えください。
- ・来館時は、**マスクの着用や手指の消毒、体調チェック等の感染症拡大防止対策**にご協力ください。(11月1日現在)
- ・募集締切後に各教室の**定員() 内人数の最少催行人数に満たない教室は中止**となる場合があります。

身体の調整

火 **骨盤リズム整体**
9:00~9:50
女性特有の症状に悩んでいませんか?
骨盤リズムを整え簡単セルフケアでカラダをリセット♪
日程:1月24日、2月14・28日、
3月14・28日(全5回)
定員:15名(10名) 参加料:3,050円
対象:16歳以上の女性 ※室内シューズ不要
持ち物:5指靴下(または靴下)・ヨガマット

火 **簡単ポールエクササイズ**
13:05~13:55
専用のポールを使って簡単なストレッチ等で身体の歪みを改善しバランスを整えます。
日程:1月17・24・31日、2月7・14・21・28日、
3月7・14・28日(全10回)
定員:15名(7名) 参加料:6,500円
対象:16歳以上

火 **はじめての踏み台昇降** **NEW**
14:00~14:50
初心者大歓迎! 踏み台を昇ったり、降りたりする簡単な動きで有酸素運動を行います。
日程:1月17・24・31日、2月7・14・21・28日、
3月7・14・28日(全10回)
定員:15名(7名) 参加料:6,500円
対象:16歳以上

木 **美姿勢コンディショニング**
【基礎】/【応用】
【基礎】13:00~13:50/【応用】14:00~14:50
筋肉筋膜のほぐしやストレッチとトレーニングを組み合わせて姿勢を改善し、しなやかな身体へと導きます。
【応用クラス】トレーニング要素を多く取り入れ、さらに健康的な美ボディを目指す方におすすめです。
日程:1月12・19・26日、2月2・9・16日、
3月2・9・16・23・30日(全11回)
定員:各35名(各10名) 参加料:7,150円
対象:16歳以上
持ち物:フェイスタオル・テニスボール・ヨガマット

土 **からだメンテナンス①・②**
①11:00~11:50/②12:00~12:50
生活習慣の積み重ねで生じた身体の歪みを関節や筋肉をほぐし、本来の動きやすい状態に戻しましょう。
日程:1月14・21・28日、2月4・18・25日、
3月4・11・18・25日(全10回)
定員:各15名(各7名) 参加料:6,500円
対象:16歳以上 持ち物:ヨガマット

肩こり・腰痛改善に!



ヨーガ・ピラティス

初めてはじめるヨーガ
12:00~12:50
初めての方も安心してご参加いただける超入門教室です。
日程:1月17・31日、2月7・21日、3月7日(全5回)
定員:35名(10名) 参加料:3,050円
対象:16歳以上 持ち物:ヨガマット

ヨーガ①・②
①10:00~10:50/②12:00~12:50
伝統的なヨーガの話や身体の話聞きながらポーズを実践します。
日程:1月12・19・26日、2月2・9・16日、
3月2・9・16・23・30日(全11回)
定員:各35名(①9名/②12名) 対象:16歳以上
参加料:6,710円 持ち物:ヨガマット

ピラティス
9:00~9:50
基本の呼吸法や身体の正しい動かし方を丁寧に説明します。体幹部を安定させ姿勢を整えます。
日程:1月13・20・27日、2月3・10・17・24日、
3月3・10・17・24日(全11回)
定員:35名(8名) 参加料:7,150円
対象:16歳以上 持ち物:ヨガマット

ヨーガ入門
10:00~10:50
やさしいポーズとゆったりとした呼吸で心身を楽にほぐしましょう。
日程:1月13・20・27日、2月3・10・17・24日、
3月3・10・17・24日(全11回)
定員:35名(9名) 参加料:6,710円
対象:16歳以上 持ち物:ヨガマット



健康づくり・シニア向け

火 **太極拳**
11:05~12:35
腹式呼吸とゆっくりとした動きで精神を安定させ、心身のバランスを整えます。
日程:1月17・24・31日、2月7・14・21・28日、
3月7・14・28日(全10回)
定員:50名(23名) 参加料:6,500円
対象:16歳以上

火 **シニアのためのしっかりトレーニング**
13:00~14:30
ウォーキングや筋力トレーニングを中心に楽しみながら、基礎体力向上・仲間づくりを行います。
日程:1月17・24・31日、2月7・14・21・28日、
3月7・14・28日(全10回)
定員:50名(20名) 参加料:4,800円
対象:60歳以上

木 **48式太極拳入門**
11:20~12:50
心身を調整し体幹を鍛えます。日常生活を心地よく動けるようにゆっくり丁寧に指導します。
日程:1月12・19・26日、2月2・9・16日、
3月2・9・16・23・30日(全11回)
定員:30名(10名) 参加料:7,150円
対象:16歳以上

水 **すこやか体操**
13:10~14:00
誰もが気軽にできるイスに座った体操や、ポール等を使って、体力向上・健康づくりを行います。
日程:1月11・18・25日、2月1・8・15・22日、
3月1・8・15・22・29日(全12回)
定員:30名(10名) 参加料:5,520円
対象:65歳以上

金 **座ってゆっくり太極拳**
12:00~12:50
イスに座って行う太極拳です。練巧体操を通じて転倒予防や老化予防、仲間づくりに最適です!
日程:1月13・20・27日、2月3・10・17・24日、
3月3・10・17・24日(全11回)
定員:30名(15名) 参加料:4,620円
対象:16歳以上

金 **はつらつ健康体操**
13:10~14:40
器具を使った軽スポーツや脳トレなどを行い、楽しみながら体力維持・向上を図ります。
日程:1月13・20・27日、2月3・10・17・24日、
3月3・10・17・24日(全11回)
定員:50名(27名) 参加料:5,280円
対象:60歳以上

▼ 個人情報の取扱いについて ▼

- 「事業者の名称」公益財団法人横浜市スポーツ協会
- 「個人情報の利用目的」ご記入いただいた個人情報は、お申込みされた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のために利用します。
- 「個人情報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。
- 「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。
- 「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・内容の修正・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。
- 「個人情報をご提供頂かない場合の取扱い」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。
- 「当協会の個人情報取扱いに関する苦情、相談の問合せ先」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 (お問い合わせ窓口 総務部 総務課 電話 045-640-0011)

指定管理者:公益財団法人横浜市スポーツ協会

横浜市瀬谷スポーツセンター
TEL.045-302-3301/FAX.045-301-9442

■開館時間:8時45分~21時(最終受付20時)

■休館日:第2月曜日(祝日の場合は翌日)

■年末年始:12月29日17時~1月4日11時まで

■ホームページ <http://www.yssp.or.jp/seya.sc.ysa/>

■キャプテンわん ©ゆず華・(公財)横浜市スポーツ協会

ダンス

水 フラダンス
11:00~12:00
ハワイの心地の良い音楽に合わせて踊りましょう!
日程:1月11・18・25日、2月1・8・15・22日、
3月1・8・15・22・29日(全12回)
定員:40名(5名) 参加料:9,120円
対象:16歳以上 ※室内シューズ不要



水 はじめてのフラダンス
12:10~13:00
フラダンスの基礎から学べる初心者向けの教室です。
日程:1月11・18・25日、2月1・8・15・22日、
3月1・8・15・22・29日(全12回)
定員:40名(6名) 参加料:8,280円
対象:16歳以上 ※室内シューズ不要

木 はじめてのタップダンス
15:05~15:55
映画のワンシーンのようなタップダンスを行います。
日程:1月12・19・26日、2月2・9・16日、
3月2・9・16・23・30日(全11回)
定員:15名(4名) 参加料:7,150円
対象:16歳以上



できた!を体験しよう!

水 水曜ジュニアチャレンジ①・②
①17:05~17:50 / ②18:00~18:45
鉄棒や跳び箱など、苦手種目に挑戦し克服を目指します。
日程:1月11・18・25日、2月1・8・15・22日、
3月1・8・15・22・29日(全12回)
定員:各16名(各6名) 参加料:10,440円
対象:①小学1・2年生 / ②小学3~中学3年生

金 金曜ジュニアチャレンジ①・②
①16:40~17:25 / ②17:35~18:20
鉄棒や跳び箱など、苦手種目に挑戦し克服を目指します。
日程:1月13・20・27日、2月3・10・17・24日、
3月3・10・17・24日(全11回)
定員:各16名(各6名) 参加料:9,570円
対象:①小学1・2年生 / ②小学3~6年生

子ども向け

火 avexDANCE BOX①・②
①17:00~17:50 / ②18:00~18:50
ダンス未経験でも大丈夫!誰もが楽しく学べて、
3ヶ月で1曲踊れるようになるダンスプログラムです。
日程:1月17・24・31日、2月7・14・21・28日、
3月7・14・28日(全10回)
定員:各30名(各16名) 参加料:11,200円
対象:①小学1~3年生 / ②小学4~中学3年生

木 ジュニアバドミントン
17:00~18:30
ラケットの握り方から楽しく丁寧に基礎から指導します!初心者大歓迎!!
日程:1月12・19・26日、2月2・9・16日
3月2・9・16・23日(全10回)
定員:24名(14名) 参加料:11,600円
対象:小学4~6年生 持ち物:ラケット

木 ジュニアタップダンス
16:00~16:50
映画のワンシーンのようなタップダンスを行います。
こちらのクラスは、親子での参加も可能です!
日程:1月12・19・26日、2月2・9・16日
3月2・9・16・23・30日(全11回)
定員:15名(4名) 参加料:7,150円
対象:小学生以上(大人参加可)

木 チアダンス
17:00~17:50
頑張る人を励まし、思いやる心を育み、チアダンスを通じて基礎体力・リズム感・柔軟性を養います。
日程:1月12・19・26日、2月2・9・16日
3月2・9・16・23・30日(全11回)
定員:40名(11名) 参加料:8,360円
対象:年中~小学6年生



カルチャー

火 書道
9:15~10:45
楷書・草書を太筆で書いて裏打ちをしたり、
俳句を小筆で書きます。
日程:1月17・31日、2月7・21日、
3月7日(全5回)
定員:15名(4名) 参加料:5,450円
対象:16歳以上
持ち物:筆3~4号・半紙(漢字用)・すずり・下敷き・
文鎮・墨汁・新聞紙・室内履き(スリッパ等)

木 うたごえサロン
11:35~12:25
様々なジャンルの曲を歌唱し、時に楽器等を用いて
回想法や口腔・脳トレを行います。
日程:1月12・19・26日、2月2・9・16日
3月2・9・16・23・30日(全11回)
定員:20名(3名) 参加料:5,390円
対象:16歳以上 持ち物:室内履き(スリッパ等)

金 絵手紙
15:10~16:30
季節の物や風景、花や野菜などの絵画を自分流に
書いた手紙を送ってみませんか?
日程:1月13・27日、2月10・24日、3月10・24日(全6回)
定員:10名(5名) 参加料:6,540円 対象:16歳以上
持ち物:割箸・楊枝・雑巾・半紙・新聞紙(1日分)または
フェルトの下敷き・筆洗い容器(例:ヨーグルト500ml)・
画材(当選通知でお知らせいたします)・
室内履き(スリッパ等)

親子向け

木 入園準備親子リトミック&運動
10:30~11:20
季節感を取り入れ、親子やお友達とリズムを感じて
体を動かしたりクラフトを楽しみます。
日程:1月12・19・26日、2月2・9・16日
3月2・9・16・23・30日(全11回)
定員:12名(10名) 参加料:9,020円
対象:H30.4/2~R2./4/1生まれのお子様と保護者
持ち物:レジャーシート(半畳程)・クレヨン・カスターネット

火 ベビーマッサージ
12:00~12:45
オイルを使ったマッサージで赤ちゃんとなつたり
触れ合い、親子の絆を深めましょう。
日程:1月24日、2月14・28日、
3月14・28日(全5回)
定員:15名(3名) 参加料:3,250円
対象:2か月~1歳6か月のお子様と保護者
持ち物:レジャーシート(小)・バスタオル



赤ちゃんママのこころとからだをつなぐ

◆◆◆◆◆ 申込方法 ◆◆◆◆◆

下記2点のいずれかにてお申込みください。
①インターネット申込: 初回利用時は、利用者情報の登録が必要となります。右記QRコードより登録いただくか、当センターホームページより登録ください。その後、お申込みください。(ドメイン@yspc.or.jpを受け取れるようにしてください)
②はがき申込: 下記必要事項を記入して、当センターまで郵送または持参してください。
※館内にある応募はがきをご利用の場合は、**63円切手**が必要となります。



往信用(表)	返信用(裏)	返信用(裏)	往信用(裏)
〒246-0032 横浜市瀬谷区南台2-4-65 瀬谷スポーツセンター 行	記入しないでください	63 郵便番号・住所 氏名	①教室名 ②氏名(ふりがな)・性別 ③生年月日・年齢(学年) ④郵便番号・住所 ⑤市外住居の場合 勤務先名・学校名 ⑥連絡の取れる電話番号 ⑦前回教室への参加の有無

◆◆◆◆◆ 参加手続き方法 ◆◆◆◆◆

■**当落結果**: 12月1日(木曜)Eメール返信・返信はがき投函にて公開抽選 1月27日10時。※当落通知が12月8日までに届かない場合は、ご連絡ください。
■**追加募集**: 12月13日(火曜)午後2時から、直接来館(参加料支払い含む)にて**先着受付**を行います。※追加募集は、定員に空きがあり最少催行人数を満たしている教室に限ります。
■**参加手続き期間**: 当落通知到着日~12月20日(火曜)まで
※ネット決済: 23時59分まで、窓口支払い: 毎日20時まで
■**支払方法**: ①インターネット決済(ネット申込者のみ) ②受付窓口支払い(現金のみ)
・受付窓口支払いの場合、「当選はがき」または「Eメールを印刷して」現金または交通系電子マネー(※チャージ不可)にてお支払いください。
■**注意事項** 必ずご確認の上お申込みください。
・個人情報の取り扱いについて(表面)を必ずご確認の上、お申込みください。
・安全管理のため、教室の参加は当選者(ご本人)のみとなります。
・応募者が定員を超えた場合は、市内在住・在勤・在学及び初参加者を優先とし抽選となります。
・自身の健康状態について十分に確認し、健康状態に不安のある方は、かかりつけの医師と相談し許可を得てからご参加ください。※特に呼吸器・循環器系に疾患のある方、妊婦の方は参加同意書をご記入いただきます。
・入金後の返金は特別な理由(妊娠・遠方への引越・骨折等)の場合のみお返しいたします。
なお、領収書は返金の際に必要なため、大切に保管してください。
・自然災害等により教室が休講となる場合がございます。
・1枚のはがきに記入できるのは、1名(または1組)様・1教室のみです。複数教室に応募をご希望の方は、1枚ずつの記入をお願いいたします。※同一教室の重複申込・1枚に2名以上の応募は無効となります。
※双子・年子の方は、1組/3名様様の受付が可能です。申込時にお子様全員の名前をご記入ください。
・親子教室の双子及び年子の参加につきましては「330円×教室開催回数分」を別途お支払いいただきます。
・託児サービスは、感染症拡大防止のため利用を中止しております。(※11月1日現在)
・重複申込不可教室: 卓球(木曜・金曜)、ヨーガ(①・②)、からだメンテナンス(①・②)、ジュニアチャレンジ(水曜・金曜)は、どちらか1教室のみのお申込みとなります。
※定員に空きがある場合に限り、追加募集(先着順)にて重複申込が可能です。

ビジター制度のご紹介

定員に空きのある教室に限り、教室を体験できる制度です!
体験料金は、各教室の1回単価プラス110円で
教室に参加できます!ぜひご利用ください!

初めての方でも安心してご利用いただけます!
トレーニング室のご案内

- 料金 大人: 300円 / 中学生以下: 100円
- 時間 1回3時間まで
- 持ち物 室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル



予約不要!当日受付・当日支払い
当日受付おすすめ教室のご案内

- 料金 1回610円
- 受付 各教室開始15分前から(先着)
- 対象 16歳以上
- 持ち物 スポーツウェア・室内シューズ・飲み物・タオル
(ヨーガ教室: ヨガマット(※シューズ不要))

- ズンバ
ズンバパーティを楽しみましょう
水 20時~20時50分
木 9時~9時50分
- 心と身体を整えるヨーガ
身体と心の健康をサポートします
水 19時~19時50分

- 健康づくり! ダイエット!
ストレス解消!
シニアの気ままな
転倒予防教室
笑顔で運動を楽しみましょう
水 9時~9時50分
- バスケットボールタイム
集まったメンバーでゲームを楽しみます
金 19時15分~20時45分

**この冬
スポーツセンターで
はじめよう!**

※祝日及び年末年始はお休みとなります。また、諸事情により休講とさせていただきます。場合もありますので開催日についてはお問合せください。