

都筑スポーツセンター

2024年6月▶8月開催

定期教室 & 当日受付教室

出張教室 開催案内

出張教室とは？

令和6年6月からの休館に伴い、日頃、都筑スポーツセンターで行っている一部の教室を横浜国際プールと都田地区センターで行う教室のことで。

【申込期間】

4月23日
～5月11日



in横浜国際プール

住所: 横浜市都筑区北山田7-3-1
交通案内: 市営地下鉄「北山田駅」より徒歩5分

水 やさしいエアロ&リラックス

優しい強度で動いて気持ちよく汗を流しましょう！
11:00～12:00
●対象: 15歳以上 ●定員: 30名 ●料金: 4,320円
●開催: 6月5・12・19・26、
7月3・10・17・31日
8月開催なし

全8回

木 木曜ピラティス

基礎的な動きから応用的な動きまで行います！
12:15～13:15
●対象: 15歳以上 ●定員: 30名 ●料金: 4,550円
●開催: 6月6・13・20・27、
7月4・11・18日
8月開催なし

全7回



金 モーニングヨガ

朝イチのヨガで気持ちのいい1日を！
9:30～10:30
●対象: 15歳以上 ●定員: 20名 ●料金: 7,380円
●開催: 6月7・14・28、
7月5・12・19・26、
8月2・9日

全9回

金 代謝UPピラティス

ピラティスでほぐして、鍛えて、整えていきます。
10:45～11:45
●対象: 15歳以上 ●定員: 20名 ●料金: 5,850円
●開催: 6月7・14・28、
7月5・12・19・26、
8月2・9日

全9回

金 筋膜リリース&骨盤調整

筋膜リリースと骨盤調整で身体を整えます。
13:15～14:15
●対象: 15歳以上 ●定員: 20名 ●料金: 5,850円
●開催: 6月7・14・28、
7月5・12・19・26、
8月2・9日

全9回

金 骨盤底筋エクササイズ

骨盤の底にある内臓にある筋肉を鍛えます！
12:30～13:20
●対象: 15歳以上の女性 ●定員: 10名 ●料金: 6,080円
●開催: 6月7・14、
7月5・12・19・26、
8月2・9日

全8回

金 身体コンディショニング

足・腰・肩まわりの痛みの予防に効果的です！
13:30～14:20
●対象: 15歳以上 ●定員: 10名 ●料金: 6,080円
●開催: 6月7・14、
7月5・12・19・26、
8月2・9日

全8回



in都田地区センター

住所: 横浜市都筑区東方町655-4
交通案内: 市営地下鉄「新羽駅」またはJR横浜線「中山駅」より市営バス41系統「東方町」下車徒歩5分

火 らくらくトレーニング&ストレッチ

筋力維持・向上を目的に体を動かしましょう！
13:30～14:30
●対象: 50歳以上 ●定員: 20名 ●料金: 5,400円
●開催: 6月11・18・25、
7月2・9・23・30、
8月6・20・27日

全10回

火 ソフトエアロ

当日受付

エアロビクスの初級者・初心者におすすめです。
12:10～13:00(受付開始11:40～)
●対象: 15歳以上 ●定員: 30名 ●料金: 600円/1回
●開催: 6月11・18・25、
7月9・23・30、
8月6・20・27日

《ソフトエアロ受付方法》

- ・予約不要で都度ご参加いただくプログラムです。開催日当日の受付開始～教室開始時間までに直接お越しください。
- ・定員になり次第、締切となります。
- ・運動に適した服装、室内シューズをご持参ください。
- ・お支払いは現金のみとなります。

ソフトエアロ以外の教室の申込みについては裏面をご参照ください。

都筑スポーツセンター 出張教室 参加申込方法

申込期間: 4月23日(火)~5月11日(土)

①インターネットで申込み

都筑スポーツセンター

検索

都筑スポーツセンターのホームページ内にある「教室ログイン」をクリックし、ログインのうえ、お申込みください。初めてのの方は「利用者登録」を行って頂く必要があります。

※お申込みの際に登録していただくメールアドレスで、迷惑メール設定をされている方は「@yokohamasports.jp」を受信できるよう設定をお願いします。

インターネットでのお申込みに限り、抽選後のメール・マイページにてクレジットカードのインターネット決済が可能です。

②都筑スポーツセンター受付にて申込み《官製はがき》

官製はがきをご持参いただき、返信用として教室に参加される方の郵便番号・住所・氏名を記入してください。

そのはがきと申込用紙(当スポーツセンターに置いてあります)に必要な事項を記入のうえ、ご応募ください。

③郵便にて申込み《往復はがき》

下記の必要事項をご記入のうえ、ご応募ください。

往信(表)	返信(裏)	返信(表)	往信(裏)
63 往信	記入 しな い で く だ さ い	参加 さ れ る 方 の 住 所 ・ 氏 名	①希望教室名(1教室だけ) ②参加者氏名(フリガナ)・ 年齢・性別・生年月日・ 学年 ③郵便番号・住所 ④市外居住で市内に在学 の方は勤務先・学校名 ⑤電話番号 ⑥過去1年間の希望教室の 参加経験(有・無)

●親子の教室は、②に親と子の2名分をお書きください。
●小学生の方は、②に学年をお書きください。
●市外居住の方は、④勤務先・学校名をお書きください。
●⑤電話番号は、確実に連絡のできる番号をお書きください。

<注意事項>

- 各教室1人1通とさせていただきます。
- 1教室に複数お申込みされた場合は、1通のみを有効とします。
- 応募者多数の場合は抽選となります。なお、①同一教室に前期不参加の方②同一教室に前期参加の方の中で横浜市内在住・在勤・在学の方が優先となりますので予めご了承ください。
- 健康状態に不安のある方は、予め医師の許可を得てからお申込みください。特に呼吸器・循環器系の疾患のある方は専門医の診断を受けた上でお申込ください。
- 一度納入された参加料はお返しできませんので、予めご了承ください。
- ご応募後にキャンセルされる場合は、必ずご連絡いただきますようお願いいたします。
- お申込された方以外の体育室の入室はできません。
- 申込締切日から2週間を過ぎても返信はがきが届かない場合はご連絡ください。
- 全ての教室において、最少催行人数に達しない場合は教室開催を中止させていただく場合がございます。予めご了承ください。
- お申込みやお問い合わせ先は全て都筑スポーツセンターとなります。
横浜国際プールおよび都田地区センターへのお問い合わせはご遠慮ください。

※申込み期間後、定員に空きのある場合には5月16~31日の期間に先着順で追加の申込みを受付いたします。(6月以降はお申込み不可となります)なお追加の申込みはお電話もしくはご来館のみとなります。

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

天井耐震工事に伴う全館休館について

都筑スポーツセンターは天井耐震工事のため、下記の通り全館休館を予定しています。お客様にはご不便をおかけし、誠に申し訳ございませんが、ご理解のほどお願い申し上げます。

・工事日程: **令和6年6月1日~令和7年3月31日(予定)**

(工事期間は現時点での予定となりますので、今後変更になる可能性があります。)

・休館理由: 建築基準法に基づく天井耐震工事のため

横浜市都筑スポーツセンター

TEL. 045-941-2997 横浜市都筑区池辺町2973-1



■開館時間 <2024年5月31日まで>

月~土 9:00~21:00(最終受付:20:00)

日・祝 7:30~21:00(最終受付:20:00)

■休館日 第4月曜日(祝日の場合は翌日)

<2024年6月1日~2025年3月31日>

月~金 9:00~17:00(お電話のみ受付)

土・日・祝日

■交通案内 市営地下鉄「仲町駅」から市営バス318系統「都筑スポーツセンター」下車

■駐車場 約80台<料金>2時間300円、以降30分ごとに50円
※入庫から15分以内の出庫は無料