

# 【申込方法について】

## ①インターネットで申し込み

・スポーツ医科学センターWEB内にある「教室ログイン」を選択し、利用者ログインページから、お申し込みください。

・はじめてのご利用の方

⇒「利用者登録」ページ(外部リンク:https://www.yokohama-sports.jp/ysmc/entry)からお進みください。

・登録がお済みの方は、

⇒「利用者ログイン」ページ(外部リンク:https://www.yokohama-sports.jp/ysmc/login)からお進みください。

※お申し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

「@yokohama-sports.jp」を受信できるように設定をお願いします。

・WEBでのお申込みに限り抽選後の当選メール内URLにてクレジットカードの事前決済が可能です。



利用者ログイン

## ②往復ハガキ

往信面(表)

返信面(裏)

返信面(表)

往信面(裏)

<p>85</p> <p>〒222-0036</p> <p>横浜市スポーツ医科学センター行</p> <p>港北区小机町3302-5 (日産スタジアム内)</p>	<p>返信欄は、何も記入 しないでください</p>	<p>85</p> <p>〒●●●-●●●●</p> <p>参加される方の住所 氏名</p>	<p>①参加教室名(曜日) ※1回のお申込につき1教室まで。2教室以上のお申し込みの方は、別途お申し込みください。</p> <p>②氏名(フリガナ) ※1回のお申込につき1名まで。ご家族等でお申し込みの場合は、1名ずつ別途お申し込みください。</p> <p>③生年月日・年齢・性別</p> <p>④郵便番号・住所</p> <p>⑤電話番号</p> <p>⑥ID番号 お持ちの方</p> <p>⑦教室初参加の方 「初参加」とご記入ください。</p>
--	-------------------------------	--	---

## ③受付窓口

・横浜市スポーツ医科学センター所定の応募用紙には、返信用の85円切手が必要です。

・必要事項を記入し、募集締め切り日までにご持参ください。

・1教室の申込ごとに1枚の応募用紙が必要です。

### 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 利用目的、第三者への提供、業務の委託について  
(1) 医療(検診を含む、以下同じ)提供  
(2) 診察費徴収のための事務  
(3) 当センターの管理運営業務  
(4) 企業から委託を受けて行う健康診断等における、企業等へのその結果の通知  
(5) 医師賠償責任保険などに係る、医療に関する専門の団体、保険会社等への相談又は届出等  
(6) 医療や事業等の業務の維持・改善・研究のための基礎資料  
(7) 当センター内において行われる医療実習への協力  
(8) 医療の質の向上を目的とした当センター内での症例研究  
(9) 当センターで実施する事業、教室等の開催  
(10) 当センターの研究室及びアリーナ等の施設貸出、トレーニングルーム及びプール等の施設利用  
(11) 外部監査期間への情報提供  
(12) 警察等の官公署からの、法律による定めに基づき請求の際の情報提供

- 3 ご本人以外から個人情報を取得する場合  
ご本人が有効な、同意書等で説明による同意を得ることが困難な場合や、ご本人以外から個人情報を取得する場合は、個人情報の取得の必要性を十分考慮した上で取得することとし、被権者、保護者等が定まっている場合は可能な限り了解を得ることとします。
  - 4 個人情報をご提供頂けない場合もしくは虚偽の申請をされた場合の取扱い  
必要事項をご記入いただけない場合、当センターでの医療提供、事業及び教室等への参加、施設の利用ができない場合があります。また提供いただいた個人情報が虚偽の場合は、本人の同意なく取得・利用・記録等することがあります。
  - 5 個人情報の開示等の問合せについて  
当センター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、削除、利用の停止、消去及び第三者への提供の停止については、下記までご連絡ください。また当センターの個人情報の取扱いに関する事情、相談等も同様の番号となります。
- 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  
公益財団法人横浜市スポーツ協会 総務部総務課 電話:045(640)0011

# 春

令和8年度 第1期 横浜市スポーツ医科学センター

開催期間 二〇二六年 四〜六月

## 健康スポーツ 文化教室



2026

申込期間

2.15(日) ~ 3.5(木) ハガキは必着

当選結果通知

3月9日(月)までに通知 ※ハガキの結果通知は前後いたします。

追加募集

3月11日(水)13時~ 先着順

※定員に空きがある場合のみ募集  
電話または来館にて(申込初日は電話のみ)

横浜市スポーツ医科学センター

指定管理者:公益財団法人横浜市スポーツ協会

住所: 〒222-0036 横浜市港北区小机町3302-5 日産スタジアム内  
開館時間: 【月~土】9時~21時、【日・祝】9時~17時  
TEL: 045-477-5050 【月~土】9時~20時、【日・祝】9時~16時



Web

期間の途中  
からでも  
参加可能

体験 できます

受付は TEL  
または  
総合受付まで

詳細はWebか体験チラシ  
をご確認ください。

# 春の健康スポーツ・文化教室

“健康・スポーツ教室”

教室名	曜日	時間場所	定員	料金	日程	内容
<b>太極拳</b> (講師:横浜市太極拳協会)	月	10:00 ~ 11:30	25	7,000円	4月13・20・27日 5月11・18・25日 6月1・8・15・22日 (全10回)	練功十八法・簡化二十四式太極拳の基本を学びます。特徴的な呼吸法で、健康・体力を維持増進させる健康法です。
<b>骨盤調整①</b> (講師:平田 理香)	月	12:00 ~ 13:15	40	7,700円	4月6・13・20・27日 5月11・18・25日 6月1・8・15・22日 (全11回)	骨盤周囲を中心にストレッチや自重筋トレを行い姿勢の改善や体幹部の安定性向上を目指します。
<b>骨盤調整②</b> (講師:平田 理香)		13:30 ~ 14:45	40	7,700円		
<b>大人のための コンディショニング 教室(水)</b>	水	11:00 ~ 12:00	30	12,000円	4月8・15・22日 5月13・20・27日 6月3・10・17・24日 (全10回)	ストレッチや自身の体重を活用した運動で、柔軟性・バランス・筋力維持増進と運動習慣の獲得を目指します。
<b>健康ヨーガ</b> (講師:高屋敷 美樹)	水	13:00 ~ 14:15	40	7,000円	4月8・15・22日 5月13・20・27日 6月3・10・17・24日 (全10回)	姿勢・動作・呼吸法などヨーガの基本を学び、美容と健康の維持増進を図りましょう。
<b>フラダンス</b> (講師:釜谷 純子)	木	13:15 ~ 14:30	40	7,000円	4月9・16・23・30日 5月14・21・28日 6月4・11・18日 (全10回)	歌詞の意味を手足の動きや表情で表します。基礎からマスターして楽しく踊りましょう。
<b>ピラティス①</b> (講師:谷川 令子)	木	18:00 ~ 19:15	40	7,700円	4月2・9・16・23日 5月7・14・21・28日 6月4・11・18日 (全11回)	ゆるやかな動きで体幹を意識し、腰痛や骨盤の歪みを改善します。
<b>ピラティス②</b> (講師:谷川 令子)		19:30 ~ 20:45	40	7,700円		

“文化教室”

教室名	曜日	時間	定員	料金	日程	内容
<b>ハワイアンキルト</b> (講師:西村 幸子)	水	13:00 ~ 14:30	15	7,200円  (作品の材料 (布地等) 含みます)	4月8・22日 5月13・27日 6月10・24日 (全6回)	裁縫が苦手な方でも気軽に作品を作ることができます。ハワイの伝統的なモチーフを使用し、期の前半・後半に1作品ずつ計2作品を制作します。  -初回持ち物- 裁縫道具一式(針・糸・ハサミ等々) ・筆記用具・油性ペン・クリアファイル(型紙用)・30cm前後の物差し

教室名	曜日	時間場所	定員	料金	日程	内容
<b>機能改善ヨーガ</b> (講師:齊藤 さおり)	金	13:00 ~ 14:15	40	7,700円	4月10・17・24日 5月1・8・15・22・29日 6月5・12・19日 (全11回)	ポーズごとに機能活性化ヨーガのポーズで効果を深く感じながら身体を整えます。
<b>リラクソヨーガ</b> (講師:大野 美穂)	金	14:45 ~ 15:45	40	6,600円	4月10・17・24日 5月1・8・15・22・29日 6月5・12・19日 (全11回)	立ちポーズを少なくし、寝たり座ったりのポーズを主に、ゆっくりと身体を動かし、呼吸に集中、静かに流れる時間を感じてリラックスしましょう。  姿勢・動作・呼吸法などヨーガの基本を学び、代謝を促進。健康の維持増進を図りましょう。
<b>スタンダードヨーガ</b> (講師:大野 美穂)		16:00 ~ 17:15		7,700円		
<b>シェイプアップ ボクシング①</b> (講師:齊藤 崇)		18:00 ~ 19:15		30		
<b>シェイプアップ ボクシング②</b> (講師:齊藤 崇)	19:30 ~ 20:45					
<b>大人のための コンディショニング 教室(金)</b>	金	11:00 ~ 12:00	30	13,200円	4月3・10・17・24日 5月8・15・22・29日 6月5・12・19日 (全11回)	ストレッチや自身の体重を活用した運動で、柔軟性・バランス・筋力維持増進と運動習慣の獲得を目指します。

## ■共通の持ち物

- ・運動着 (動きやすい環境に合わせた服装)
- ・室内履き (運動に合わせたシューズ、履物)
- ・飲み物 (割れず、こぼれないもの)

## ■開催場所

- :小アリーナ②     :大アリーナ  
 :2号会議室

## 注意事項 ~必ずご確認ください~

- ・対象年齢は16歳以上となります。
- ・募集期間終了時に各教室の最小催行人数に達していない場合は中止となります。
- ・応募者多数の場合は抽選になります。抽選では市内在住・在勤・在学で初参加者の方を優先します。
- ・宛先違い等で、はがき不着による申込手続未完については責任を負いかねます。