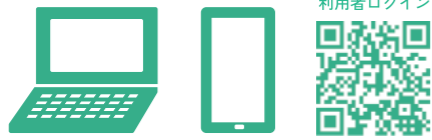


お申込み方法のご案内



インターネット申込

スポーツ医科学センターサイトTOPよりお申込用バナーを選択し「利用者ログイン」ページからお申込みください。

- はじめてご利用の方
利用者登録が必要です。ページ中ほどの「利用者登録」リンクよりご登録ください。
- 利用者登録お済の方
ログインの上お申込みをお進めください。
※迷惑メールフィルタ等をご利用されている方は「@yokohama-sports.jp」からのメールを受信できるように設定してください。

☆こちらのお申込み方法に限り、当選メール内URLよりクレジットカード事前決済をご利用可能です。



受付窓口へ

- ①85円切手をご持参ください。
- ②受付付近にて配布しております所定の応募用紙に必要事項をご記入ください。
※応募用紙をお持ち帰りの上、ご家庭でご記入いただいてもかまいません。
- ③応募用紙に切手をご貼付ください。
- ④募集締め切り日までにスポーツ医科学センター総合受付へご提出ください。

※1教室のお申込み毎に1枚の応募用紙が必要です。



往復ハガキ申込

下記記入例をご参照の上、必要事項記載済みの往復ハガキをご郵送ください。
※必ず往信面、返信面の両方に85円切手をご貼付ください。

往信面(オモテ)	返信面(ウラ)	返信面(オモテ)	往信面(ウラ)
<p>85 〒222-0036 港北区小机町 3302-15 日産スタジアム内 横浜市スポーツ 医科学センター 行</p>	<p>空白 ※返信欄には何も 記入しないでください</p>	<p>85 〒●●●●●● 氏名 ご住所 お申込みされる方の</p>	<p>①参加希望教室名(曜日) ※1枚につき1教室のみ ②氏名(フリガナ) ※1枚につき1名のみ ③生年月日・年齢・性別 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号 ⑥ID番号 ※お持ちの方 ⑦教室初参加の方 ※「初参加」とご記入ください</p>

アクセス

- JR横浜線・東海道新幹線「新横浜駅」北口下車徒歩15分
- 横浜市営地下鉄「新横浜駅」下車10番出口(日産スタジアム方面)徒歩15分
- JR横浜線「小机駅」下車徒歩15分

日産スタジアム内
横浜市スポーツ医科学センター
TEL 045-477-5050



健康スポーツ文化教室



夏

きがるに
しっかり
健康習慣。

2026
開催期間 7月～9月

ヨーガ・太極拳・ピラティス・骨盤調整・シェイプアップボクシング・ハワイアンキルト e t c .



横浜市スポーツ医科学センター
指定管理者：(公財)横浜市スポーツ協会
〒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～金】 9時～21時 【日・祝】 9時～17時
電話受付 【月～金】 9時～20時 【日・祝】 9時～16時
TEL 045-477-5050

教室開催中いつでも！
おためし
体験
できます！

☎TEL または
総合受付にて

お申込み期間

5月15日～6月5日 ハガキ必着

当選結果通知 6月10日まで

※郵便等の都合により前後する可能性があります。

追加募集

6月11日13時～ ※お電話またはご来館にてお申し込みください。
※定員に空きがある場合に募集。初日はお電話でのみ受付。

WEBサイトTOP



健康・スポーツ教室（開催場所：小アリーナ② ※大人のためのコンディショニング教室のみ大アリーナ）							
教室名	曜日	時間	定員	料金（円）	回数	開催日程	教室内容
太極拳	月	10:00 ～ 11:30	25	6,300	9	7月6.13.27. 8月3.24.31. 9月7.14.28.	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。 講師：横浜市太極拳協会
骨盤調整①	月	12:00 ～ 13:15	40	7,000	10	7月6.13.27. 8月3.17.24.31. 9月7.14.28.	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。 講師：平田 理香
骨盤調整②	月	13:30 ～ 14:45	40	7,000	10	7月6.13.27. 8月3.17.24.31. 9月7.14.28.	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。 講師：平田 理香
大人のための コンディショニング教室(水)	水	11:00 ～ 12:00	30	13,200	11	7月1.8.15.22. 8月5.19.26. 9月2.9.16.30.	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・筋力の維持増進と運動習慣の獲得を目指します。
健康ヨーガ	水	13:00 ～ 14:15	40	7,000	10	7月8.15.22.29. 8月5.19.26. 9月2.9.16.	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す。 講師：高屋敷 美樹
フラダンス	木	13:15 ～ 14:30	40	7,000	10	7月2.9.23.30. 8月6.20.27. 9月3.10.17.	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す。 講師：釜谷 純子
ピラティス①	木	18:00 ～ 19:15	40	7,700	11	7月2.9.16.23.30. 8月6.20.27. 9月3.10.17.	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。 講師：谷川 令子
ピラティス②	木	19:30 ～ 20:45	40	7,700	11	7月2.9.16.23.30. 8月6.20.27. 9月3.10.17.	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。 講師：谷川 令子
大人のための コンディショニング教室(金)	金	11:00 ～ 12:00	30	13,200	11	7月3.10.17.24. 8月7.21.28. 9月4.11.18.25.	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・筋力の維持増進と運動習慣の獲得を目指します。
機能改善ヨーガ	金	13:00 ～ 14:15	40	7,700	11	7月3.10.17.24.31. 8月7.21.28. 9月4.11.18.	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。 講師：斎藤 さおり
リラックスヨーガ	金	14:45 ～ 15:45	40	6,600	11	7月3.10.17.24.31. 8月7.21.28. 9月4.11.18.	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す。 講師：大野 美穂
スタンダードヨーガ	金	16:00 ～ 17:15	40	7,700	11	7月3.10.17.24.31. 8月7.21.28. 9月4.11.18.	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す。 講師：大野 美穂
シェイプアップ ボクシング①	金	18:00 ～ 19:15	30	7,700	11	7月3.10.17.24.31. 8月7.21.28. 9月4.11.18.	音楽に合わせてパンチ・ステップ・コンビネーション、ボクシングの動作で血液循環を促進し、有酸素運動で脂肪の燃焼を目指します。 講師：斎藤 崇
シェイプアップ ボクシング②	金	19:30 ～ 20:45	30	7,700	11	7月3.10.17.24.31. 8月7.21.28. 9月4.11.18.	音楽に合わせてパンチ・ステップ・コンビネーション、ボクシングの動作で血液循環を促進し、有酸素運動で脂肪の燃焼を目指します。 講師：斎藤 崇
文化教室（開催場所：2号会議室）							
ハワイアン キルト	水	13:00 ～ 14:30	15	7,200 布地等 材料費含む	6	7月8.22. 8月5.19. 9月2.16.	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 講師：西村 幸子

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

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。
- ・以下の同名の教室の重複申込みはできません。
「骨盤調整①と②」「シェイプアップボクシング①と②」
「ピラティス①と②」「大人のコンディショニング教室(水)と(金)」
- ・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。

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
- 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) 診療費請求のための事務
(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) 当センターの研修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
- ご本人以外から個人情報を取得する場合
ご本人が乳幼児、意識障害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、親権者、保護者等が定まっている場合は可能な限り了解を得るものとします。
- 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。
- 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苦情、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
- 個人情報に関するお問い合わせ窓口
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