

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)
85 〒222-0036 横浜市スポーツ 医科学センター 行 港北区小机町 3302-15 (日産スタジアム内)	空白 ※返信欄には何も 記入しないでください	85 〒●●●●●● 氏名 ご住所 お申込みされる方の	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

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



秋 健康の秋
始めよう。
2026 10月～12月



WEBサイトTOP

お申込み期間

8月15日～9月5日 葉書必着

当選結果通知

9月10日まで
※郵便等の都合により前後する場合がございます。

追加募集

9月11日 13時～
※お電話またはご来館にてお申込みください。
※定員に空きがある場合に募集。初日はお電話のみ受付。

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

健康スポーツ 文化教室一覧

秋期

10月～12月

月曜日 太極拳

骨盤調整①

骨盤調整②

水曜日 大人のための
コンディショニング教室(水)

健康ヨーガ

ハワイアンキルト

木曜日 フラダンス

ピラティス①

ピラティス②

金曜日 大人のための
コンディショニング教室(金)

機能改善ヨーガ

リラックスヨーガ

スタンダードヨーガ

シェイプアップボクシング①

シェイプアップボクシング②

全15クラス



体験受付中!

1回分の料金
+ 100円で
今すぐ予約!
無料見学もOK

☎お電話または
総合受付にて

TEL 045-477-5050

毎週 月曜日

毎週 水曜日

毎週 木曜日

毎週 金曜日

水 健康ヨーガ

13:00 ~ 14:15
全 11 回 7,700 円

開催場所
小アリーナ② 定員 40 名

姿勢・動作・呼吸法などヨーガの基本
を学び、健康の維持増進を図ります。
講師: 高屋敷 美樹

開催日
10/07 10/14 10/28 11/04 11/11 11/18 11/25 12/02 12/09 12/16 12/23



金 機能改善ヨーガ

13:00 ~ 14:15
全 13 回 9,100 円 定員 40 名

開催場所
小アリーナ② 定員 40 名

ヨーガを通して心身の不調を取り除き、日常生活を明るく楽に
過ごせる心と身体を作ります。初心者から熟練者の方まで、お
待ちしています。講師: 斉藤 さおり

開催日
10/02 10/09 10/16 10/23 10/30 11/06 11/13 11/20 11/27 12/04 12/11 12/18 12/25



金 リラックスヨーガ

14:45 ~ 15:45
全 12 回 7,200 円 定員 40 名

開催場所
小アリーナ② 定員 40 名

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。

開催日
10/09 10/16 10/23 10/30 11/06 11/13 11/20 11/27 12/04 12/11 12/18 12/25



講師: 大野 美穂

月 太極拳

10:00 ~ 11:30
全 9 回 6,300 円

開催場所
小アリーナ② 定員 25 名

開催日
10/19 10/26 11/02 11/09 11/16 11/30 12/07 12/14 12/21



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

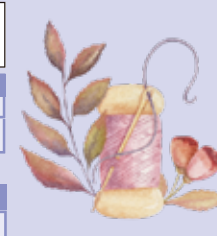
水 ハワイアンキルト

13:00 ~ 14:30
全 6 回 ※7,200 円 定員 15 名

※作品の材料費(布地等)を含みます。

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

開催日
10/07 10/21 11/04 11/18 12/02 12/23



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、
順の前半・後半に1作品ずつ計
2作品を制作します。

講師: 西村 幸子

木 フラダンス

13:15 ~ 14:30
全 10 回 7,000 円

開催場所
小アリーナ② 定員 40 名

開催日
10/01 10/08 10/15 10/29 11/05 11/12 11/26 12/03 12/10 12/24



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

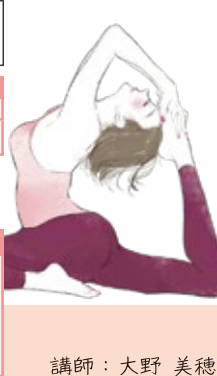
金 スタンダードヨーガ

16:00 ~ 17:15
全 12 回 8,400 円 定員 40 名

開催場所
小アリーナ② 定員 40 名

姿勢・動作・呼吸法などヨーガの基本を学び、代謝を促進。
ヨーガを通してご自身と向き合い、忙しい日常生活では見落とし
がちな感覚や感情を味わってみてください。心と身体の調和をと
る事で健康の維持、増進を図ります。

開催日
10/09 10/16 10/23 10/30 11/06 11/13 11/20 11/27 12/04 12/11 12/18 12/25



講師: 大野 美穂

月 骨盤調整①

12:00 ~ 13:15
全 10 回 7,000 円

開催場所
小アリーナ② 定員 40 名

開催日(①②共通)
10/05 10/19 10/26 11/02 11/09 11/16 11/30 12/07 12/14 12/21



月 骨盤調整②

13:30 ~ 14:45
全 10 回 7,000 円

開催場所
小アリーナ② 定員 40 名

骨盤周囲を中心にストレッチや自体重での筋
トレを行います。筋力、バランス力、柔軟性
の維持・向上を目指しつつ、姿勢の改善、体
幹部の安定につなげていきます。

講師: 平田 理香

水 大人のためのコンディショニング教室(水)

金 大人のためのコンディショニング教室(金)

11:00 ~ 12:00
全 11 回 13,200 円 定員 30 名

開催日
10/07 10/14 10/21 10/28 11/04 11/11 11/18 11/25 12/02 12/09 12/16



11:00 ~ 12:00
全 11 回 13,200 円 定員 30 名

開催日
10/02 10/09 10/16 10/23 11/06 11/13 11/20 11/27 12/04 12/11 12/18

木 ピラティス①

18:00 ~ 19:15
全 11 回 7,700 円

開催場所
小アリーナ② 定員 40 名

身体の深層筋への意識を高め、体幹部の強化と柔軟性のバランスを整えます。
美しい姿勢や、機能的な身体を手に入れましょう!
見た目年齢マイナス10を目指します!!

開催日(①②共通)
10/01 10/15 10/29 11/05 11/12 11/19 11/26 12/03 12/10 12/17 12/24

木 ピラティス②

19:30 ~ 20:45
全 11 回 7,700 円

開催場所
小アリーナ② 定員 40 名

講師: 谷川 令子



金 シェイプアップボクシング①

18:00 ~ 19:15
全 13 回 9,100 円 定員 30 名

開催場所
小アリーナ② 定員 30 名

開催日(①②共通)
10/02 10/09 10/16 10/23 10/30 11/06 11/13 11/20 11/27 12/04 12/11 12/18 12/25

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しょう。 講師: 斉藤 崇



共通の持ち物

- 飲み物 割れず、こぼれないもの
- 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

※骨盤調整、ヨーガ、ピラティスの各教室は室内履き不要です。

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」「大人のため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きまし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等における、企業等
への結果の通知
(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支援への協力
(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
(11) 外部監査機関への情報提供
(12) 警察等の官公署からの、法律による定めに基づく請求
の際の情報提供
3. ご本人以外から個人情報取得する場合
ご本人が乳幼児、児童等である場合は、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取得する場合は、
個人情報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。
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に
あります。また提供いただいた個人情報に虚偽の場合は、本

個人情報を取得・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
公益財団法人横浜スポーツ協会
総務部総務課 電話:045(640)0011