お申込み方法のご案内

インターネット申込につきまして

今回はインターネットでの申込はできません。
あらかじめご了承ください。



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 港北区小机町3302-5（日産スタジアム内） 横浜市スポーツ医科学センター 行	空白 ※返信欄には何も記入しないでください	85 〒●●●-●●●● お申込みされる方のご住所 ご氏名	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

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。

アクセスMAP



東ゲート前広場よりショップ脇の階段を降りてください

■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

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
(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。
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

健康スポーツ文化教室



1回分の料金＋100円で今すぐ予約！無料見学もOK

体験受付中！
☎お電話または総合受付にて



お申込み期間
11月14日～12月5日　葉書必着

当選結果通知　12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　12月11日 13時～　※お電話　または ご来館にて申込
※定員に空きがある場合に募集。初日はお電話のみ受付。

WEBサイトTOP

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

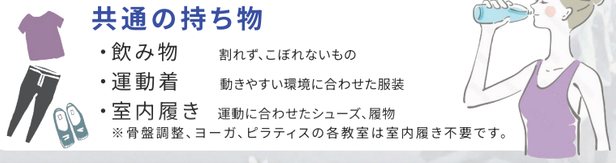
開館時間【月～金】9時 - 21時　【日・祝】9時 - 17時
電話受付【月～金】9時 - 20時　【日・祝】9時 - 16時

TEL 045-477-5050

健康スポーツ 文化教室一覧

冬期
1月～3月
月 水 木 金

※小アリーナ工事（2027年1月～3月）のため
大研修室で実施する教室があります。



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。

月 太極拳

10:00 ～ 11:30
全 9 回　6,300円
開催場所 大研修室　定員 25名

開催日
1/18　1/25　2/01　2/08　2/15
2/22　3/01　3/08　3/15



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

月 骨盤調整①

12:00 ～ 13:15
全 9 回　6,300円
開催場所 大研修室　定員 40名

開催日（①②共通）
1/04　1/18　2/01　2/08　2/15
2/22　3/01　3/08　3/15



月 骨盤調整②

13:30 ～ 14:45
全 9 回　6,300円
開催場所 大研修室　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 健康ヨーガ

13:00 ～ 14:15
開催場所 大研修室
全 12 回　8,400円　定員 40名

開催日
1/06　1/13　1/20　1/27　2/03　2/10
2/17　2/24　3/03　3/10　3/17　3/24



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

水 ハワイアンキルト

13:00 ～ 14:30
開催場所 2号会議室
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
1/06　1/20　2/03　2/17　3/03　3/17



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。

講師：西村 幸子

水 大人のためのコンディショニング教室（水）

11:00 ～ 12:00
開催場所 大アリーナ
全 12 回　14,400円　定員 30名

開催日
1/06　1/13　1/20　1/27　2/03　2/10
2/17　2/24　3/03　3/10　3/17　3/24



金 大人のためのコンディショニング教室（金）

11:00 ～ 12:00
開催場所 大アリーナ
全 12 回　14,400円　定員 30名

開催日
1/08　1/15　1/22　1/29　2/05　2/12
2/19　2/26　3/05　3/12　3/19　3/26

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。

金 機能改善ヨーガ

13:00 ～ 14:15
開催場所 大研修室
全 11 回　7,700円　定員 40名

開催日
1/08　1/15　1/22　1/29　2/05　2/12
2/19　3/05　3/12　3/19　3/26



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

木 フラダンス

13:15 ～ 14:30
全 10 回　7,000円
開催場所 大研修室　定員 40名

開催日
1/07　1/14　1/21　1/28　2/04
2/18　2/25　3/04　3/11　3/18



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

木 ピラティス①

18:00 ～ 19:15
全 10 回　7,000円
開催場所 大研修室　定員 40名

木 ピラティス②

19:30 ～ 20:45
全 10 回　7,000円
開催場所 大研修室　定員 40名

開催日（①②共通）
1/07　1/14　1/21　1/28　2/04　2/18　2/25　3/04　3/11　3/18



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！！

講師：谷川 令子

金 リラックスヨーガ

14:45 ～ 15:45
開催場所 大研修室
全 12 回　7,200円　定員 40名

開催日
1/08　1/15　1/22　1/29　2/05　2/12
2/19　2/26　3/05　3/12　3/19　3/26



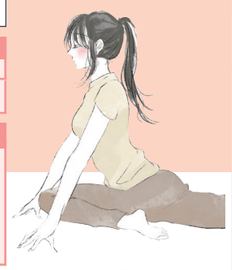
立ちポーズを少なくし、寝たり座ったりのポーズを主にゆっくりと身体を動かし、呼吸に集中、静かに流れる時間を感じてリラックスしましょう。

講師：大野 美穂

金 スタンダードヨーガ

16:00 ～ 17:15
開催場所 大研修室
全 12 回　8,400円　定員 40名

開催日
1/08　1/15　1/22　1/29　2/05　2/12
2/19　2/26　3/05　3/12　3/19　3/26



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。

講師：大野 美穂

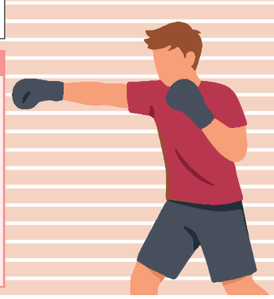
金 シェイプアップボクシング①

18:00 ～ 19:15
開催場所 大研修室
全 12 回　8,400円　定員 30名

開催日（①②共通）
1/08　1/15　1/22　1/29
2/05　2/12　2/19　2/26
3/05　3/12　3/19　3/26

金 シェイプアップボクシング②

19:30 ～ 20:45
開催場所 大研修室
全 12 回　8,400円　定員 30名



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