

コンディショニング教室[水曜コース][金曜コース]のご案内は裏面です

# 春の健康スポーツ・文化教室 【対象:16歳以上】

裏面もご覧ください

姿勢・動作・呼吸法などヨガの基本を学び、美容と健康の維持増進を図りましょう。

## 健康ヨガ ①

水曜日 13:00~14:15

料金:7,000円(全10回)

定員:25名

会場:大研修室

【日程】

4月10・17・24日  
5月8・15・22・29日  
6月5・12・19日



練功十八法など、太極拳の基本を学びます。

## 太極拳

月曜日 10:00~11:30

料金:5,600円(全8回)

定員:25名

会場:大研修室

【日程】

4月15・22日  
5月13・20・27日  
6月3・10・17日



初めての方、裁縫が苦手な方でも気軽に作れます。前半・後半に1作品ずつの計2作品を作成します。

## ハワイアンキルト

水曜日 13:00~14:30

料金:7,000円(全6回)材料費込

定員:9名

会場:2号会議室

日程

4月10・24日  
5月8・22日  
6月5・19日



骨盤の動きに着目しコンディションを整えます

## 骨盤調整①

月曜日 12:00~13:15

料金:5,600円(全8回)

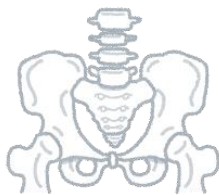
定員:25名

会場:大研修室

※内容は骨盤調整②と同じ

【日程】

4月15・22日  
5月13・20・27日  
6月3・10・17日



骨盤の動きに着目しコンディションを整えます

## 骨盤調整②

月曜日 13:30~14:45

料金:5,600円(全8回)

定員:25名

会場:大研修室

※内容は骨盤調整①と同じ

【日程】

4月15・22日  
5月13・20・27日  
6月3・10・17日



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。

## フラダンス

木曜日 13:15~14:30

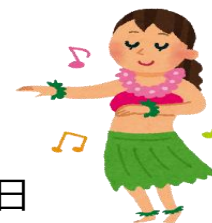
料金:7,000円(全10回)

定員:25名

会場:大研修室

日程

4月11・18・25日  
5月9・16・23・30日  
6月6・13・20日



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。

## ピラティス ①

木曜日 18:00~19:15

料金:7,000円(全10回)

定員:25名

会場:大研修室

※内容はピラティス②と同じ

日程

4月11・18・25日  
5月9・16・23・30日  
6月6・13・20日



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。

## ピラティス ②

木曜日 19:30~20:45

料金:7,000円(全10回)

定員:25名

会場:大研修室

※内容はピラティス①と同じ

日程

4月11・18・25日  
5月9・16・23・30日  
6月6・13・20日



姿勢・動作・呼吸法などヨガの基本を学び、代謝を促進。健康の維持増進を図りましょう。

## 健康ヨガ ②

金曜日 15:30~16:45

料金:7,000円(全10回)

定員:25名

会場:大研修室

日程

4月12・19・26日  
5月10・17・24・31日  
6月7・14・21日



ポーズごとに機能活性化ヨガのポーズで効果を深く感じながら身体を整えます。

## 機能改善ヨガ

金曜日 13:00~14:15

料金:7,000円(全10回)

定員:25名

会場:大研修室

日程

4月12・19・26日  
5月10・17・24・31日  
6月7・14・21日



ボクシングの動作で血液循環を促進、有酸素運動で脂肪の燃焼を目指しましょう。

## シェイプアップボクシング

金曜日 18:45~20:00

料金:7,000円(全10回)

定員:25名

会場:大研修室

日程

4月12・19・26日  
5月10・17・24・31日  
6月7・14・21日



## ご案内

令和6年4月より

月々テーマ別に開催します!

## 関節ととのえ塾

4月のテーマ:膝・足

関節の不安解消・機能改善をめざします。

【日程】8日(月)、15日(月)、22日(月)

【時間】①9:30~10:30 ②10:45~11:45

\*講義内容は①、②同じ

申込方法は健康・文化教室と異なります。

(3/1午前10時~直接来館または電話)【先着】

詳細は、専用チラシをご確認ください。

## 水曜日コース 11:30~12:30

料金：13,200円（全11回）会場：小アリーナ  
定員：20名（抽選時は水曜日コースのみの申込者を優先）  
日程  
4月3・10・17・24日  
5月8・15・22・29日  
6月5・12・19日



# 大人のための コンディショニング教室

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。

## 金曜日コース 11:30~12:30

料金：13,200円（全11回）会場：小アリーナ  
定員：20名（抽選時は金曜日コースのみの申込者を優先）  
日程  
4月5・12・19・26日  
5月10・17・24・31日  
6月7・14・21日

## 【参加申込方法】

**申込期間：令和6年2月21日（水）～3月4日（月）必着締切**

- 募集期間終了時に各教室の最少催行人数に達しない場合は、中止となります。
- 応募者が定員を超えた場合は抽選となります。（初参加者・市内在住優先）
- 「コンディショニング教室」「骨盤調整」「ピラティス」は1コース単願の方を優先させていただきます。
- 抽選結果はいずれの応募方法でも、はがきでご連絡いたします。（当落に関わらず全員に郵送します。）
- 締切・抽選後定員に空枠がある場合、**令和6年3月25日（月）13時から** お電話又は直接来館で **追加受付**。【先着順】  
※追加申込は、メールでの受付はできませんのでご注意ください。
- 宛先違い等での申込メール・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。

### 1.メールでのお申込の場合

下記の申込必要事項（1）～（7）をご入力いただき、『[ysmc-hsl@yspc.or.jp](mailto:ysmc-hsl@yspc.or.jp)』へ送信してください。  
お申込後1週間程度で受付完了メールを送ります。受付完了メールが届かない場合は、当センターへお問い合わせください。  
※『[ysmc-hsl@yspc.or.jp](mailto:ysmc-hsl@yspc.or.jp)』からのメールを受信できるよう、設定をお願いいたします。  
※返信メールが『迷惑メール』『ごみ箱』フォルダーに配信・収納される場合があります。不着の場合はご確認ください。  
※当落結果は、はがきでご連絡します。お電話での回答はできません。

### 2.『当センター所定申込用紙』または『郵便はがき』でお申込の場合

下記の申込必要事項をご記入いただき、期間内に総合受付へご提出ください。  
郵便はがきにて応募される方は、『[横浜市スポーツ医科学センター 健康スポーツ・文化教室](#)』宛にご郵送ください。

## 【申込必要事項】 複数教室のお申し込みが可能です。申込は個別でお願いします。

- (1) 希望教室名 ※ 1回のお申込につき1教室まで。2教室以上お申込の方は、別途お申込ください。
- (2) 氏名（フリガナ）※ 1回のお申込につき1名まで。ご家族等でお申込の場合は1名ずつ別途お申込ください。
- (3) 生年月日及び年齢と性別
- (4) ID番号 ※ 当センターのIDカードをお持ちの方はご記入ください。ID登録情報に変更がなければ、次の『(5) 住所』『(6) 電話番号』の記入を省略できます。
- (5) 住所 ※ 郵便番号もご記入ください。（変更のあった方は、更新手続きをお忘れなく）
- (6) 電話番号
- (7) 申込教室へ初参加の方は、『初参加』とご記入ください。

### 【注意事項】

- (1) 申込必要事項をよくご確認ください。不備のないようお申込ください。不備ある場合は、お申込が無効となります。
- (2) 申込期間前および締切・抽選後追加申込開始までの期間、お申込はできません。（当落の回答もできません。）  
※当落の発表は、郵送をもってかえさせていただきます。
- (3) 教室初回以降の申込は、原則として参加希望日の3営業日前までに申込手続きください。直前のお申込の場合、お受け入れできない場合があります。
- (4) 健康に不安のある方は、事前に医師の診断・相談・許可を受けた上でお申込ください。

## お問合せ

横浜市スポーツ医科学センター『健康スポーツ・文化教室』担当  
★住所：〒222-0036 横浜市港北区小机町3302-5日産スタジアム内  
★営業時間：【月～土】9時～21時、【日・祝】9時～17時  
★TEL：045-477-5050【月～土】20時まで【日・祝】16時まで  
★休館日：4～6月・9～12月第3火曜日、1～3月第3・4火曜日

★ホームページ：<https://www.yspc-ysmc.jp/>  
※左記のQRコードを読み取ってください。

検索

横浜市スポーツ医科学センター



キャプテンわん  
(C) ゆず華（公財）横浜市スポーツ協会

### 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ブルーム等の施設利用
- (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

#### 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