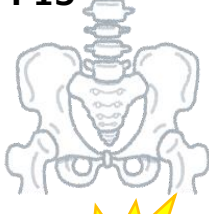


コンディショニング教室[水曜コース][金曜コース]のご案内は裏面です



# 冬の健康・文化教室のご案内 【対象：16歳以上】

**お知らせ** 2つの教室（★月曜日『骨盤調整』  
★木曜日『ピラティス』）を  
**増設** しました！！


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】  
 1月15・22・29日  
 2月5・19・26日  
 3月4・11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】  
 1月15・22・29日  
 2月5・19・26日  
 3月4・11日



スポ医科理学療法士考案が考案したプログラム  
 関節の不安解消、アクティブライフを目指します  
**関節ととのえ塾**  
 月曜日 10:00~11:30  
 料金：15,000円（全10回）  
 定員：10名 会場：会議室  
 【日程】  
 1月15・22・29日  
 2月5・19・26日  
 3月4・11・18・25日



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：20名 会場：大研修室  
 ※内容はピラティス②と同じ  
 【日程】  
 1月11・18・25日  
 2月1・8・15・22・29日  
 3月7・14日

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：20名 会場：大研修室  
 ※内容はピラティス①と同じ  
 【日程】  
 1月11・18・25日  
 2月1・8・15・22・29日  
 3月7・14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】  
 1月15・22・29日  
 2月5・19・26日  
 3月4・11日



初心者、裁縫が苦手な方も安心して参加できます  
**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】  
 1月10・24日  
 2月7・21日  
 3月6・13日




ヨーガで美容と健康の維持増進を図りましょう  
**健康ヨーガ①**  
 水曜日 13:00~14:15  
 料金：7,000円（全10回）  
 定員：20名 会場：大研修室  
 【日程】  
 1月10・17・24・31日  
 2月7・14・21・28日  
 3月6・13日




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】  
 1月11・18・25日  
 2月1・8・15・22日  
 3月7・14・21日



機能活性の各ヨーガポーズで整えましょう  
**機能改善ヨーガ**  
 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】  
 1月12・19・26日  
 2月2・9・16日  
 3月1・8・15・22日



ヨーガの基本動作で健康の維持増進を図ります  
**健康ヨーガ②**  
 金曜日 15:30~16:45  
 料金：5,600円（全10回）  
 定員：20名 会場：大研修室  
 【日程】  
 1月12・19・26日  
 2月2・9・16日  
 3月1・8・15・22日



ボクシング動作で有酸素運動。目指せ脂肪燃焼  
**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】  
 1月12・19・26日  
 2月2・9・16日  
 3月1・8・15・22日



## 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】

1月10・17・24・31日  
2月7・14・21・28日  
3月6・13・27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】

1月5・12・19・26日  
2月2・9・16日  
3月1・8・15・22日

## 【参加申込方法】

**申込期間: 令和5年11月20日(月)~12月2日(土) 必着締切**

- 募集期間終了時に各教室の最小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、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。)
- 締切後定員に空枠がある場合は、**令和5年12月21日(木)12時45分**からお電話又は直接来館で追加受付します。
- 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**で受付完了メールが届きます。受け付け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』『ごみばこ』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・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が、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) 参加者氏名 ※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
- (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後追加申込開始までの期間、お申込はできません。当落のお知らせ等の回答も行いません。**  
※当落の発表は、郵送をもってかえさせていただきます。詳細は、横浜市スポーツ医科学センターホームページの『お知らせ』をご確認ください。
- (3) 空枠がある場合は、**令和5年12月21日(木)12時45分**からお電話または**直接総合受付**にて追加受付します。(先着順・複数教室可)  
※ただし、追加申込については、**メールやはがきでのお申込はできません。**ご注意ください。
- (4) 教室開催期間中の追加申込は、参加希望日の3営業日前までに申込手続きを完了してください。**追加申込当日の参加はできません。**
- (5) 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・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  
★ホームページ: <http://www.yspc-ysmc.jp/>  
★休館日: 4~6月・9~12月第3火曜日、1~3月第3・4火曜日



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