



春の健康・文化教室のご案内

【対象:16 歳以上】
裏面もご覧ください

当クリニック理学療法士が考案した各個人の
関節評価に基づく運動プログラムで、関節不安の
解消とアクティブライフ獲得を目指します。

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

日程

4 月 10・17・24 日

5 月 1・8・15・22・29 日

6 月 5・12 日



練功十八法を準備運動として、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

日程

4 月 17・24 日

5 月 1・8・15・22・29 日

6 月 5 日



骨盤を動かし全身の調整を行います。歪みを整
え、引き締め体操でコンディショニングを整えま
しょう。

骨盤調整

月曜日 13:30~14:45

料金: 5,600 円 (全 8 回)

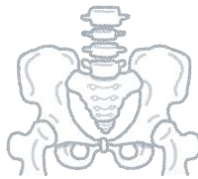
定員: 25 名

日程

4 月 17・24 日

5 月 1・8・15・22・29 日

6 月 5 日



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しょう。

健康ヨーガ I (水曜)

水曜日 13:00~14:15

料金: 7,000 円 (全 10 回)

定員: 25 名

日程

4 月 12・19・26 日

5 月 10・17・24・31 日

6 月 7・14・21 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

日程

4 月 12・26 日

5 月 10・24 日

6 月 7・21 日



NEW ご好評につき増設いたします

当クリニック理学療法士が考案した各個人の
関節評価に基づく運動プログラムで、関節不安の
解消とアクティブライフ獲得を目指します。

関節ととのえ塾

木曜日 13:00~14:30

料金: 15,000 円 (全 10 回)

定員: 10 名

日程

4 月 13・20・27 日

5 月 11・18・25 日

6 月 1・8・15・22 日



歌詞の意味を手・足の動きや顔の表情で表しま
す。基礎から 1 曲ずつ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

日程

4 月 13・20・27 日

5 月 11・18・25 日

6 月 1・8・15・22 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。心身ともに美しさを調整しまし
ょう。

ピラティス

木曜日 18:45~20:00

料金: 7,000 円 (全 10 回)

定員: 25 名

日程

4 月 13・20・27 日

5 月 11・18・25 日

6 月 1・8・15・22 日



ポーズごとに機能を活性化させる簡単なエクサ
サイズを行い、効果を深く感じながら身体を整え
ます。

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

日程

4 月 14・21・28 日

5 月 12・19・26 日

6 月 2・9・16・23 日



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しょう。

健康ヨーガ II (金曜)

金曜日 15:30~16:45

料金: 7,000 円 (全 10 回)

定員: 25 名

日程

4 月 14・21・28 日

5 月 12・19・26 日

6 月 2・9・16・23 日



血液循環を良くし、心肺機能を高め、有酸素運動
で脂肪を燃焼させましょう。

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)

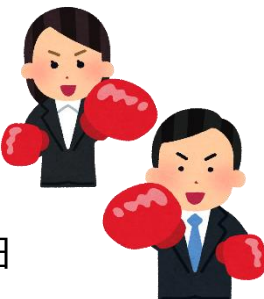
定員: 20 名

日程

4 月 14・21・28 日

5 月 12・19・26 日

6 月 2・9・16・23 日



水曜日コース 11：00～12：00

料金：13,200 円（全 11 回）

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 5・12・19・26 日

5 月 10・17・24・31 日

6 月 7・14・21 日



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。

大人のための コンディショニング教室

金曜日コース 11：00～12：00

料金：13,200 円（全 11 回）

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 7・14・21・28 日

5 月 12・19・26 日

6 月 2・9・16・23 日

【参加申込方法】

申込期間：令和 5 年 3 月 1 日（水）～3 月 17 日（金）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・市内在勤優先）
- コンディショニング教室は、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、お手紙またはハガキにてご連絡いたします。（当選の方には参加のご案内を同封いたします。）
- 締切後定員に空枠がある場合は、**令和 5 年 3 月 30 日(木)朝 10 時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・ハガキ不着による、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をご記入いただき、『ysmc-hsl@yspc.or.jp』へ送信してください。

お申込後 1 週間以内に申込完了メールが届きます。申し込み完了メールが届かない場合は、当センターへお電話ください。

※『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。

2.『当センター所定申込用紙』または『郵便ハガキ』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。

郵便ハガキ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】

- (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) I D 番号 ※当センターの I D カードをお持ちの方はご記入ください。**I D 登録情報に変更がなければ、次の『(5) 住所』『(6) 電話番号』『(7)市外在住者の在勤・在学先』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。
- (6) 電話番号
- (7) 市外在住者で市内在勤・在学の方は勤務先・学校名

【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 3 月 30 日（木）朝 10 時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】17 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