

令和3年 1月 ▶ 3月 開催!!

# 冬の事前受付教室(大人)

申込期間: 11月25日(水)~12月8日(火) 必着

## ヨーガ・ヒラティス・太極拳

### ヨーガ

月曜 9:10 ~ 10:10

ヨーガのポーズや呼吸法、瞑想法を行います

- 回数:7回
- 参加料:3,850円
- 対象:16歳以上
- 定員:60人
- 日程:1月18日 2月1, 8, 15日 3月1, 8, 15日

### ピラティス

月曜 11:50 ~ 12:50

深層筋に刺激を与え、体幹の安定とバランスを整えます

- 回数:7回
- 参加料:3,850円
- 対象:16歳以上
- 定員:60人
- 日程:1月18日 2月1, 8, 15日 3月1, 8, 15日

### パワーヨーガ

月曜 10:30 ~ 11:30

筋力を使うポーズを取り入れ、脂肪を燃焼させます

- 回数:7回
- 参加料:3,850円
- 対象:16歳以上
- 定員:60人
- 日程:1月18日 2月1, 8, 15日 3月1, 8, 15日

### 太極拳

火曜 13:05 ~ 14:35

太極拳の動きを学び、足腰を鍛えます

- 回数:10回
- 参加料:5,500円
- 対象:16歳以上
- 定員:75人
- 日程:1月12, 19, 26日 2月2, 9, 16日 3月2, 9, 16, 23日

### ダンス

#### ベリーダンス

火曜 12:00 ~ 12:50

エキゾチックな音楽によるベーシックな踊りで体を整えます

- 回数:10回
- 参加料:6,200円
- 対象:16歳以上
- 定員:40人
- 日程:1月12, 19, 26日 2月2, 9, 16日 3月2, 9, 16, 23日

#### フラダンス

木曜 11:00 ~ 11:50

基本動作や振り付けを学び、美しい表現力を引き出します

- 回数:9回
- 参加料:5,580円
- 対象:16歳以上
- 定員:60人
- 日程:1月14, 21, 28日 2月4, 18, 25日 3月4, 11, 18日

## スポーツ種目

### 卓球①

火曜 9:00 ~ 10:45

仲間作りや技術習得などレベルに応じて楽しめます

- 回数:10回
- 参加料:7,700円
- 対象:16歳以上
- 定員:70人
- 日程:1月12, 19, 26日 2月2, 9, 16日 3月2, 9, 16, 23日

### 卓球②

火曜 11:00 ~ 12:45

仲間作りや技術習得などレベルに応じて楽しめます

- 回数:10回
- 参加料:7,700円
- 対象:16歳以上
- 定員:70人
- 日程:1月12, 19, 26日 2月2, 9, 16日 3月2, 9, 16, 23日

### バドミントン

木曜 9:00 ~ 10:45

レベルに応じて技術を磨き、仕上げにゲームを行います

- 回数:9回
- 参加料:8,910円
- 対象:16歳以上
- 定員:44人
- 日程:1月14, 21, 28日 2月4, 18, 25日 3月4, 11, 18日

## 健康づくり

### 脱メタボ・ロコモ

水曜 11:15 ~ 12:30

有酸素運動や筋トレ、軽スポーツを行います

- 回数:10回
- 参加料:4,400円
- 対象:40歳以上
- 定員:40人
- 日程:1月13, 20, 27日、2月3, 10, 17, 24日 3月3, 10, 17日

### にっこい・しっかり健康体操

金曜 13:15 ~ 14:45

心と体のための体操で体力向上

- 回数:10回
- 参加料:4,400円
- 対象:55歳以上
- 定員:60人
- 日程:1月15, 22, 29日 2月5, 12, 19, 26日 3月5, 12, 19日

### レディースフィットネス

金曜 13:15 ~ 14:20

女性限定に着目したトレーニングを主に行います

- 回数:10回
- 参加料:5,500円
- 対象:16歳以上女性
- 定員:40人
- 日程:1月15, 22, 29日 2月5, 12, 19, 26日 3月5, 12, 19日

## 趣味・カルチャー

### 健康マージャン入門

月曜 9:00 ~ 11:00

経験のない方がゼロから覚えられる講座です  
講義と実践を交えてゆっくり進みます  
少し経験ある方も点数計算まで習うことができます

●令和3年度 4月からの実施を検討しております。

### 健康マージャン初級

月曜 11:05 ~ 12:50

入門クラスを受講したのち、お申込みください。

●令和3年度 7月からの実施を検討しております。

### 写真入門

土曜 11:15 ~ 12:40

カメラの構造を学んで、ワンランク上の写真に

- 回数:9回
- 参加料:5,940円※テキスト代別途300円
- 対象:16歳以上
- 定員:20人
- 日程:1月16, 23, 30日 2月6, 13, 20, 27日 3月6, 13日

# 横浜市神奈川スポーツセンター

〒221-0856 横浜市神奈川区三ツ沢上町11-18  
http://www.yssp.or.jp/kanagawa\_sc\_ysa/

- アクセス**
- 横浜市営地下鉄 ブルーライン 「三ツ沢上町駅」下車 徒歩5分
  - 横浜市営バス 「三ツ沢上町駅前」下車 徒歩5分
  - 横浜市営バス・相鉄バス 「峰沢入口」下車 徒歩5分
- 駐車場**
- 有料駐車場27台 (料金:2時間300円、以降30分毎50円)



TEL:045-314-2662

- 営業時間 : 9:00~21:00
- 休館日 : 毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日) 年末年始
- 指定管理者 : 公益財団法人横浜市スポーツ協会

**個人情報の取扱いについて**

- 「事業者の名称」公益財団法人横浜市スポーツ協会
- 「個人情報の利用目的」に記述した個人情報は、お申込みされたスポーツ教室にかかる参加当落や開催中止等の連絡参加料管理、名簿作成、健康状態把握、過去の教室参加履歴確認、傷害保険加入、新規教室及びイベント事業のご案内のために利用します。
- 「個人情報第三者提供について」に記述した個人情報は、第三者へ提供することはありません。
- 「個人情報の取扱いの委託について」に記述した個人情報の取扱いについて、事業の必要性により、利用目的の範囲内で業務の全部又は一部を外部に委託する場合があります。業務委託先に関しては、個人情報の取扱いに取組んでいると認められる委託先を通知し、契約において個人情報の適正管理・厳格な取扱いなどの個人情報の漏えい防止に必要な事項を取り決め、適正管理の実施を義務づけます。
- 「個人情報の開示等及び問い合わせについて」当協会が保有する個人情報の利用目的の通知・開示・内容の修正・追加または削除・利用の停止・消去および第三者への提供の停止に応じる窓口は、7の問い合わせ先と同一です。
- 「個人情報を提供頂かない場合の取扱い」必要事項をご記入いただけない場合、お申込みできない場合があります。
- 「当該協会の個人情報取扱いに関する苦情・相談等のお問い合わせ先」 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 総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021



キャプテンわん  
ゆず華(公財)横浜市スポーツ協会



神奈川スポーツセンターは  
トリアスロン・パラトリアスロンの町、  
横浜を応援しています。