

平成30年度 10月からのスポーツ教室開催一覧（大人向け）

曜日	教室名	時間・場所	参加料（回数）	定員	対象	日程	
月	歌声教室	9:00~10:00 (研修室)	¥4,860 (全9回)	30人	60歳以上	10月 1, 15, 29,	
	ビギナーズエアロ	10:00~10:50 (第3体育室)	¥3,600 (全9回)	40人	16歳以上		
	ラージボール卓球	11:00~12:45 (第1体育室)	¥6,750 (全9回)	30人	16歳以上		
	火	ピラティス	11:00~11:50 (第3体育室)	¥3,870 (全9回)	40人	16歳以上	11月 5, 12, 19
		やさしいピラティス	12:00~12:50 (第3体育室)	¥3,870 (全9回)	40人	16歳以上	
		スポーツ吹き矢	11:15~12:45 (第2体育室)	¥5,850 (全9回)	20人	16歳以上	12月 3, 10, 17
水		中級テニス	9:30~11:00 (第1体育室)	¥12,960 (全12回)	14人	16歳以上	10月 2, 9, 16, 23, 30
		初中級テニス①	9:30~11:00 (第1体育室)	¥12,960 (全12回)	14人	16歳以上	
		初級テニス	11:15~12:45 (第1体育室)	¥12,960 (全12回)	14人	16歳以上	
	木	初中級テニス②	11:15~12:45 (第1体育室)	¥12,960 (全12回)	14人	16歳以上	11月 6, 13, 20, 27
		シニアストレッチ①	11:00~11:50 (第3体育室)	¥5,160 (全12回)	30人	50歳以上	
		シニアストレッチ②	12:00~12:50 (第3体育室)	¥5,160 (全12回)	30人	50歳以上	12月 4, 11, 18
金		姿勢デザイン	11:10~12:10 (研修室)	¥8,640 (全8回)	20人	16歳以上	10月 2, 9, 16, 23, 30 11月 6, 13, 20
		卓球	9:00~10:45 (第1体育室)	¥7,500 (全10回)	56人	16歳以上	10月 3, 10, 17, 24, 31 11月 7, 14, 21, 28 12月 5
		太極拳【水】	14:00~15:30 (第2体育室)	¥5,400 (全10回)	50人	16歳以上	10月 3, 10, 17, 24, 31 11月 7, 14, 21, 28 12月 5
	土	シンプルエアロ	9:00~9:50 (第3体育室)	¥5,160 (全12回)	40人	16歳以上	10月 3, 10, 17, 24, 31
		はじめてフラダンス	10:00~10:50 (第3体育室)	¥6,480 (全12回)	25人	16歳以上 女性	
		フラダンス	11:00~11:50 (第3体育室)	¥6,480 (全12回)	30人	16歳以上 女性	
日		はじめてテニス	11:15~12:15 (第2体育室)	¥10,320 (全12回)	14人	16歳以上	11月 7, 14, 21, 28
		ひまわり健康体操	13:10~14:40 (第1体育室)	¥5,160 (全12回)	100人	50歳以上	
		社交ダンス（入門）	9:10~10:00 (研修室)	¥5,760 (全12回)	女性10人 男性10人	16歳以上	12月 5, 12, 19
	社交ダンス（初中級）	10:15~11:30 (研修室)	¥6,480 (全12回)	女性15人 男性10人	16歳以上		
	脳トレ体操	12:00~12:50 (第3体育室)	¥5,160 (全12回)	40人	60歳以上		
	フラメンコ	11:45~12:45 (研修室)	¥11,880 (全11回)	20人	16歳以上 女性		

曜日	教室名	時間・場所	参加料（回数）	定員	対象	日程	
月	バドミントン	9:00~10:45 (第1体育室)	¥9,700 (全10回)	44人	16歳以上	10月 4, 11, 18, 25 11月 1, 8, 15, 22, 29	
	託児 バドミントン	9:00~11:00 (研修室)	¥7,000 (全10回)	12人	2歳~未就学児	12月 6	
	日本舞踊エクササイズ	9:00~9:50 (第3体育室)	¥6,480 (全12回)	25人	40歳以上 女性	10月 4, 11, 18, 25	
	生活習慣病予防	11:10~12:40 (第1体育室)	¥5,160 (全12回)	55人	50歳以上		
	リンパボディメンテナンス	14:00~14:50 (研修室)	¥6,480 (全12回)	30人	16歳以上	11月 1, 8, 15, 22, 29	
	ほほえみヨガ①	11:00~11:50 (第3体育室)	¥5,760 (全12回)	30人	16歳以上		
	ほほえみヨガ②	12:00~12:50 (第3体育室)	¥5,760 (全12回)	30人	16歳以上	12月 6, 13, 20	
	火	太極拳【金】	13:10~14:40 (第1体育室)	¥5,400 (全10回)	100人	16歳以上	10月 5, 12, 26 11月 2, 9, 16, 30 12月 7, 14, 21
		絵手紙教室	11:20~12:50 (研修室)	¥3,200 (全5回)	25人	16歳以上	10月 12, 26 11月 9, 30 12月 14
		書道教室	11:20~12:50 (研修室)	¥3,200 (全5回)	25人	16歳以上	10月 5, 19 11月 2, 16 12月 7
スタンダードエアロ		10:00~10:50 (第3体育室)	¥4,730 (全11回)	40人	16歳以上	10月 5, 12, 19, 26	
エンジョイスports		11:10~12:50 (第2体育室)	¥5,500 (全11回)	40人	40歳以上	11月 2, 9, 16, 30	
夜金テニス (初級・中級)		21:10~22:40 (第1体育室)	¥14,190 (全11回)	各12人	16歳以上	12月 7, 14, 21	
水		土曜テニス (中級・中上級)	7:45~9:00 (第1体育室)	¥14,190 (全11回)	各12人	16歳以上	10月 6, 13, 20, 27
		すっきりヨガ①	8:40~9:40 (第2体育室)	¥4,730 (全11回)	55人	16歳以上	11月 10, 17, 24
		すっきりヨガ②	9:45~10:45 (第2体育室)	¥4,730 (全11回)	55人	16歳以上	
		エンジョイエアロ	9:00~9:50 (第3体育室)	¥4,730 (全11回)	40人	16歳以上	12月 1, 8, 15, 22



◆◇ 中スポーツセンター スポーツ教室参加者の皆様へ ◆◇

中スポーツセンタースポーツ教室にお申し込みいただきまして、ありがとうございます。
ご参加いただく際には、以下の点についてご理解いただいた上でご参加ください。

1. 参加料

- ①参加料にはスポーツ傷害保険が含まれています。教室中にケガをされたような場合はすみやかに教室指導者や、当スポーツセンター職員までご連絡ください。
- ②原則として、一度納めた参加料はお返しできません。やむをえずキャンセルされる場合は、すみやかに、当スポーツセンターまでご連絡ください。

2. 服装・持ち物

- ①伸縮性のある運動着と室内シューズを着用してください。〈土足厳禁です〉
※フラメンコ・・・初回、靴は無くてもよいです。靴はフラメンコシューズがベストです。
(ない場合は、かかとが3~4cmで太くしっかりしている靴にゴムなどでかかとが抜けないように止めてください。)
※社交ダンス・・・運動ができる軽装(ジャージは不可)、ダンスシューズ(女性はヒールカバー装着)
※絵手紙教室・・・筆、墨、硯、水いれ
※書道教室・・・筆(大・小)、筆巻、下敷、硯、文鎮、筆サック、半紙、墨汁
- ②貴重品の管理は各自で行なってください。
紛失した場合の責任は負いかねますのでご了承ください。
- ③卓球、バトミントン、テニスのラケットは、各自でご用意ください。
ラケットを新規購入希望で、ご不明なことがあれば、初回到教室指導者にご相談ください。
(テニス教室に参加される方で、初回にラケットが用意できない方は、スポーツセンターまで必ずご連絡ください。)
- ④姿勢デザイン教室にご参加の方は、初回30分前から測定を行いますので、お越しください。

3. 教室当日

- ①教室開始前に、入口にある出席簿のご自分の名前欄に○印をしてください。
- ②教室には申し込みした方以外の参加・入室は出来ません。
- ③健康管理には十分注意して、無理のないようにしてください。
- ④教室参加中にご気分が優れない場合、無理せずに見学してください。
- ⑤飲食をされる場合は、指定の場所をお願い致します。
- ⑥開始の準備・終了時の備品の撤収・整理・清掃にご協力ください。
- ⑦お車での来館はご遠慮ください。
- ⑧欠席される場合、原則ご連絡の必要はありません。ただし、長期に教室を欠席する場合はなるべくスポーツセンターにご連絡ください。

4. 個人情報について

当スポーツセンターは、教室に参加される方の個人情報に関して、本人の同意なく、教室の運営以外に利用することはありません。
★健康状態に不安がある方は、あらかじめ医師の許可を得てから教室に参加して下さい。
★妊娠されている方の参加はご遠慮下さい。(教室期間内に妊娠された方はご連絡下さい。)
その他ご不明な点などがありましたら、スポーツセンターまでご連絡ください。

横浜市中央スポーツセンター 045-625-0300

健康状態に関する注意事項

《健康状態に関する注意》

運動やトレーニングを適切に行うと健康状態が改善し、体力も向上しますが、その人の健康状態や運動の行い方によっては、運動やトレーニングが危険なこともあります。以下の項目に当てはまる方は、かかりつけの医師にご相談されることをお勧めします。

- (1) 現在、医師により運動制限を受けている方
- (2) 次の病気で、現在治療中の方
高血圧、心臓病、糖尿病、不整脈、呼吸器の病気
- (3) 運動すると、次のような症状の出る方
骨や関節の痛み
強い息切れ・脈の乱れ・胸苦しさ
めまい・失神
- (4) その他、現在の健康状態で気になることがある方

運動実施の際の自己チェック

《運動前の自己チェック》

人の体調は一日一日変化します。体調が不十分なときに運動やトレーニングを行うと危険なこともあります。少しでも問題のある日は運動を避けた方が良いでしょう。以下の質問項目で、今日の体調を確認しましょう。

- ◆ 胸が痛い、胸が苦しい
- ◆ 普段と比べて血圧が高い
- ◆ 動悸や息切れがする
- ◆ 頭痛やめまいがする
- ◆ 顔や足にむくみがある
- ◆ 熱がある
- ◆ 激しい腹痛や下痢がある
- ◆ 筋肉や関節に痛みや腫れがある
- ◆ 疲れており、からだのだるい
- ◆ その他、普段とは異なるからだの変調がある

以上の項目について、1つでも該当する日は運動を避けた方が良いでしょう。疑問や不安のある方は、指導員に相談することをお勧めします。

《運動実施中の自己チェック》

運動中今まで感じたことのないような次の変調があった場合、危険な兆候と考えられます。ただちに運動を中止して、指導員か近くの人へ声を掛けてください。

- ◆ 胸が締め付けられる
- ◆ 動悸、息切れがする
- ◆ 脈が乱れる
- ◆ 頭痛やめまいがする
- ◆ 吐き気がする
- ◆ 冷や汗がでる
- ◆ 足がつる
- ◆ 足がもつれる
- ◆ 筋肉や関節が痛む、腫れる

(お願い)
近くの方に、このような変調で声を掛けられたら、ただちに指導員にご連絡ください。