

## 秋の定期教室参加申込方法

募集期間：8月1日(水)～8月19日(日) 必着締切

※右記の「個人情報の取扱いについて」に同意の上お申込みください。

- ① **お申込み方法**  
インターネットまたは往復はがきでのお申込みとなります。  
■インターネット  
以下のサイトよりお申込みになれます  
https://www.yokohama-sports.jp/naka/list  
■往復はがき  
往復はがきまたはスポーツセンター備え付けの応募はがき(要 62 円切手貼付)に、①～⑥の事項を記入して中スポーツセンターまで郵送してください。  
送付先：〒231-0801 横浜市中区新山下 3-15-4 中スポーツセンターまで



- ② **抽選結果のお知らせ**  
8/31(金)までにEメール、または返信用はがきでご連絡します。  
●電話での当落の確認はご遠慮ください。  
●受付終了後も定員に満たない場合は、9月1日(土)9:00より随時受付しますのでお問合せください。

- ③ **お支払いについて**  
9/19(水)までに、中スポーツセンター受付窓口で お支払手続きをお済ませ下さい。当選はがき、メールをプリントアウトした用紙をお持ちください。  
※インターネットでお申込み頂いた方は、インターネットでのクレジット決済ができます。(9月19日(水)まで)  
※一旦入金された参加料は、ご返金できませんのであらかじめご了承ください。

### 注意事項

■ご参加は応募者本人のみとなります。■応募者が定員を超えた場合は抽選となります。■市内在住・在勤・在学者及び初参加者を優先いたします。■同一教室への重複応募は無効となります。■シニアストレッチ①②、ほほえみヨーガ①②、すっきりヨーガ①②、社交ダンス(入門)(初・中級)、太極拳(水)(金)、テニス教室各種への重複応募は無効となります。■親子教室の兄弟追加につきましては、別途1,100円をいただきます。■実施期間または開催時間は変更になる場合があります。■健康に不安のある方(特に呼吸器・循環器系に疾患)は、事前に医師の診断・相談をお勧めします。また妊娠されている方のご参加はご遠慮ください。(教室期間内に妊娠された方も同様となります。)

往信(表)	返信(裏)	返信(表)	往信(裏)
62 往信	231-0801 中区新山下3-15-4 中スポーツセンター行	記入しなさい ください	①希望教室名(1教室だけ) ②参加者氏名(フリガナ)、性別 ③生年月日及び年齢(学年) ④郵便番号・住所 ⑤市外居住で市内在勤在学の方は勤務先・学校名 ⑥電話番号 ⑦前回の希望教室への参加の有無 ⑧託児サービス希望者(氏名・生年月日)
		参加される方の住所・氏名	

### 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体育協会
- 個人情報の利用目的 ご記入いただいた個人情報は、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。
- 個人情報の第三者提供について ご記入いただいた個人情報について、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 ご記入いただい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、個人情報を適切に取り扱っていると認められる委託先を選定し、契約において個人情報の適正管理・機密保持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合せについて 当協会が保有する個人情報の利用目的の通知・開示・内容の訂正・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の問合せ先と同じです。
- 個人情報を提供しただけの場合の取扱い 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。
- 当協会の個人情報取扱いに関する苦情、相談等の問合せ先  
個人情報保護管理責任者：公益財団法人横浜市体育協会 事務局長  
お問合せ窓口：総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021

今日から始める(8月・9月・10月)  
**当日受付教室**  
予約不要



### 参加方法

- 参加受付はすべて当日、教室開始 25 分前より受付を行います。
- 教室開始時間までに受付をしてください。
- 定員になりましたら、受付を締め切ります。
- 教室開始時間が過ぎての受付は安全管理上、お断りする場合があります。
- 参加者以外(ベビーカーを含む)の入室はお断りします。
- ※詳細はセンター内にあるチラシまたはHPをご覧ください。
- 1回の参加料 500円 ※一部 500円以外の教室もございます。

教室名	曜日	時間	対象・定員・参加料	8月	9月	10月	教室内容
月曜ズンバ	月	9:00～9:50	16歳以上・34名 500円	6・20	3・10	1・15・29	陽気なラテン系音楽に合わせて体を動かすズンバ。脂肪燃焼、筋力UPが期待できます！
やさしい骨盤ヨーガ		9:00～9:50	16歳以上・30名 500円	7・21・28	4・11・18	2・9・16・23・30	体の中心に位置する骨盤を整え全身を調整していきます。
ピラティスボディメイク	火	10:00～10:50	16歳以上・30名 500円	7・21・28	4・11・18	2・9・16・23・30	ボディバランスを整え筋力と柔軟性の向上を図ります。
バスケットボールタイム		19:00～20:50	16歳以上・21名 640円	7・21・28	4・11・18	2・9・16・23・30	集まったメンバーで即席チームを作り、試合を楽しむ教室です。
エンジョイテニス	水	12:30～13:45	16歳以上・14名 1,000円	1・8・22・29	5・12・19	3・10・17・24・31	毎回決まったテーマに沿ってレッスンをを行います。初級～中級程度のレベルです。
木曜ズンバ		10:00～10:50	16歳以上・34名 500円	2・9・23・30	6・13・20	4・11・18・25	陽気なラテン系音楽に合わせて体を動かすズンバ。脂肪燃焼、筋力UPが期待できます！
ベビーマッサージ & 産後のカラダリセット	木	13:00～13:50	産後1ヶ月検診後から 20名・700円	2・9・23・30	6・13・20	4・11・18・25	スキンシップによる適切な刺激で赤ちゃんの心と身体の発達を促します。後半は産後ママの体力・体型回復を目指して気持ちよく身体を動かします。
ベリーダンス		9:00～9:50	16歳以上・25名 500円	3・10・24・31	7・14・21	5・12・19・26	腰の動きが特徴的なダンスです。腰回りをひきしめるダイエット効果も期待できます。
ボディメンテナンス		11:00～11:50	16歳以上・30名 500円	3・10・24・31	7・14・21	5・12・19・26	体のバランスの乱れを、ゆるいエクササイズでじっくり戻します。
カーディオキックボクシング	金	12:00～12:50	16歳以上・30名 500円	3・10・24・31	7・14・21	5・12・19・26	エアロビクスにキックやパンチを取り入れた有酸素運動の教室です。
ピラティス&ボディコンディショニング		19:30～20:30	16歳以上・25名 500円	3・10・24・31	7・14・21	5・12・19・26	呼吸や姿勢を整え、自らカラダの動きをコントロールします。カラダのバランスを少しずつ改善していきます。
ナイトヨーガ		20:45～21:45	16歳以上・25名 500円	3・10・24・31	7・14・21	5・12・19・26	皆さまのリクエストにもお応えして、シェイプアップ・リラクゼーション・骨盤調整など、様々なスタイルで行います。
パワーエナジーヨーガ①②	土	① 8:00～8:50 ② 10:00～10:50	各16歳以上・各30名 各500円	4・18・25	1・8・22・29	6・13・20・27	呼吸と動作を合わせて流れるように行い、脂肪燃焼効果を高めていきます。また深層筋へ働きかけ、身体をひきしめ骨盤を調整します。



# スポーツの秋にからだをリセット!!

秋はスポーツをはじめするのに最適な季節。夏の暑さで疲れたからだをスポーツでリセットさせましょう。気軽に通える公共施設の中スポーツセンターでは、親子・子どもから大人まで楽しめる充実の教室ラインナップをご用意。皆さまのここからだの健康づくりを応援します。

**姿勢測定会** 姿勢測定・評価  
ひざや腰の痛み、お腹のたるみは“姿勢のゆがみ”が影響しているかもしれません。姿勢のゆがみの原因を明らかにし、あなたに最適な改善トレーニングをご紹介します。  
**9月11日(火) 10:00～12:00**  
料金 ●1,000円 定員 ●20名(先着順)  
申込方法 電話または受付にて直接お申し込みください。

年会費入会金不要! しかも低料金!  
**2018 10月スタート!!**  
**秋の定期教室** 全62教室  
1期・3か月に渡って、毎週決まった曜日・時間に行う教室です。あなたのライフスタイルに合わせてお好みの教室をお選びください。

指定管理者：公益財団法人 横浜市体育協会  
**横浜市 中スポーツセンター**  
〒231-0801 横浜市中区新山下3-15-4 ●開館時間 月～木 9:00～21:00  
金曜日 9:00～23:00  
土日祝 7:30～21:00  
TEL.045-625-0300 ●休館日 第4月曜日(祝日の場合は翌日)  
FAX.045-624-1969  
横浜市 中スポーツセンター 検索 ホームページもご覧ください。

■交通案内  
「横浜駅東口」または JR・地下鉄「桜木町駅前」バス停より市営バス8・26・58・148系統「みなと赤十字病院」入口下車徒歩1分  
■駐車場 有料(23台) 2時間 300円、以降30分ごとに50円 ※できるだけ公共交通機関をご利用ください。

# 事前受付 10月スタート

## 参加者募集!!

# 「秋の定期教室」

3か月コース 全5回 全8回 全9回 全10回 全11回 全12回

## 幼児・親子向け

### 幼児サッカー 全12回

遊びを通して楽しみながらサッカーの基礎を体験する教室です。  
※ 15:15～16:30  
対象●今年度中に5～6歳になるお子様 定員●30名  
参加料●7,680円 期間●10/2～12/18

### 親子体操 全12回

親子のふれあいを大切にしながら、子どもの成長に必要な運動を行い、体を動かす楽しさを体験します。  
※ 9:30～10:30  
対象●2～4歳児の親子 定員●35名  
参加料●6,480円 期間●10/3～12/19

### キッズヒップホップ 全12回

ストレッチから基礎練習、振り付けまですべてを音楽に合わせて楽しくレッスンします。  
※ 17:00～17:50  
対象●今年度中に4～6歳になるお子様 定員●12名  
参加料●7,680円 期間●10/3～12/19

## 小学生向け

### ジュニアチャレンジ 全12回

苦手種目の克服を目的とする教室で、今回は「マット運動」を中心に実施の予定です。  
※ 16:45～17:45  
対象●小学1～4年生 定員●30名  
参加料●7,680円 期間●10/2～12/18

### ミニバスケットボール 全12回

はじめての方でもOK、楽しみながらドリブル、パス、シュートなどの基本を学べます。  
※ 17:25～18:45  
対象●小学1～6年生 定員●35名  
参加料●7,680円 期間●10/2～12/18

### 特訓! スポーツ塾 全12回

マット・とび箱・鉄棒・なわとびなど様々な運動で思いっきり体を動かします。  
※ 16:10～17:15  
対象●小学1～4年生 定員●35名  
参加料●6,480円 期間●10/3～12/19

### ラグビー 全12回

ラグビーはタックルなどの接触プレーを無くし、誰でも安全にラグビーを楽しめるスポーツです。  
※ 17:30～18:50  
対象●小学1～4年生 定員●50名  
参加料●7,680円 期間●10/3～12/19

### ジュニアヒップホップ 全12回

ストレッチから基礎練習、振り付けまですべてを音楽に合わせて楽しくレッスンします。  
※ 18:00～18:50  
対象●小学1～6年生 定員●25名  
参加料●7,680円 期間●10/3～12/19

### 幼児体操 全12回

マット・とび箱・鉄棒・なわとびなど様々な運動で思いっきり体を動かします。  
※ 15:45～16:45  
対象●今年度中に4～6歳になるお子様 定員●40名  
参加料●5,160円 期間●10/4～12/20

### 英語で親子リトミック 全11回

先生や音楽から自然な形で英語に触れながら、親子で体を動かす楽しさを体験します。  
※ 10:00～10:50  
対象●あんよができる赤ちゃん～4歳児と保護者 定員●30名  
参加料●7,040円 期間●10/5～12/21

### キッズスポーツ 全11回

ボール運動を中心に、球技の基礎となるさまざまなからだの使い方を楽しく学びます。  
※ 15:00～15:50  
対象●今年度中に4～6歳になるお子様 定員●50名  
参加料●5,940円 期間●10/5～12/21

### キッズ空手 全11回

楽しみながら空手の基本動作を学べます。また礼儀作法を学びながら、強い心と体を作ります。  
※ 9:00～9:50  
対象●今年度中に5～6歳になるお子様 定員●20名  
参加料●7,040円 期間●10/6～12/22

### 横浜ビー・コルセアーズバスケットボール 全12回

横浜ビー・コルセアーズ指導員が指導する、バスケットボールのレベルアップの為の教室です。  
※ 17:00～18:50  
対象●小学4～6年生 定員●25名  
参加料●18,000円 期間●10/4～12/20

### ジュニアテニス(入門～初級) 全12回

はじめてテニスをやる小学生を対象とした教室です。  
※ 17:30～18:30  
対象●小学1～6年生 定員●26名  
参加料●11,640円 期間●10/4～12/20

### ジュニア野球 全11回

初心者を対象とした野球教室です。投げる、捕る、打つといった野球の基礎を学びます。  
※ 16:00～16:50  
対象●小学1～4年生 定員●20名  
参加料●7,040円 期間●10/5～12/21

### ジュニアテニス(低学年)(高学年) 全11回

入門～初級コースを卒業した小学生向けの教室です、テニスの基本ショットを中心に練習します。  
※ 9:15～10:45  
対象●(低学年)小学1～3年生 (高学年)小学4～6年生 定員●各25名 参加料●各14,190円 期間●各10/6～12/22

### ジュニア空手 全11回

楽しみながら空手の基本動作を学べます。また礼儀作法を学びながら強い心と体を作ります。  
※ 10:00～10:50  
対象●小学1～4年生 定員●20名  
参加料●7,040円 期間●10/6～12/22

## スポーツ系

### ラージボール卓球 全9回

ちょっと大きめの軽いボールで、誰でも楽しめる卓球です。  
※ 11:00～12:45  
対象●16歳以上 定員●30名  
参加料●6,750円 期間●10/1～12/17

### 初中級テニス①② 全12回

基本ショットと技術を習得し、楽しくプレーすることをめざします。  
※ ① 9:30～11:00  
※ ② 11:15～12:45  
対象●各16歳以上 定員●各14名  
参加料●各12,960円 期間●各10/2～12/18

### 中級テニス 全12回

基本ショットに応用ショットを加え、上級プレーをめざします。  
※ 9:30～11:00  
対象●16歳以上 定員●14名  
参加料●12,960円 期間●10/2～12/18

### 初級テニス 全12回

はじめてテニスを卒業し、テニスの基本的ショットを練習する教室です。  
※ 11:15～12:45  
対象●16歳以上 定員●14名  
参加料●12,960円 期間●10/2～12/18

### 卓球 全10回

初めての方も大丈夫。楽しみながら卓球の基礎技術を習得します。  
※ 9:00～10:45  
対象●16歳以上 定員●56名  
参加料●7,500円 期間●10/3～12/15

## ヨガ・ピラティス

### ピラティス 全9回

骨盤を正しい位置に安定させ、無理なく楽しく身体の軸を鍛えます。  
※ 11:00～11:50  
対象●16歳以上 定員●40名  
参加料●3,870円 期間●10/1～12/17

### やさしいピラティス 全9回

無理なく楽しくワークアウトを行います。身体の軸を鍛え、「健康」になりましょう!  
※ 12:00～12:50  
対象●16歳以上 定員●40名  
参加料●3,870円 期間●10/1～12/17

### ほほえみヨーガ①② 全12回

やさしいポーズから進めるので初心者向けです。  
※ ① 11:00～11:50  
※ ② 12:00～12:50  
対象●各16歳以上 定員●各30名  
参加料●各5,760円 期間●各10/4～12/20

### すっきりヨーガ①② 全11回

ヨーガの呼吸法とポーズや動きをていねいに指導します。  
※ ① 8:40～9:40  
※ ② 9:45～10:45  
対象●各16歳以上 定員●各55名  
参加料●各4,730円 期間●各10/6～12/22

### はじめてのテニス 全12回

今までに一度もテニスをやったことのない方でも、安心して参加できる教室です。  
※ 11:15～12:15  
対象●16歳以上 定員●14名  
参加料●10,320円 期間●10/3～12/19

### バドミントン 託児可 全10回

バドミントンの基本ストロークから始め、ゲームを楽しむように指導します。  
※ 9:00～10:45  
対象●16歳以上 定員●44名  
参加料●9,700円 期間●10/4～12/6

### エンジョイスports 全11回

バドミントン・バスケットボール・卓球・テニスなどのスポーツを週替わりで行います。  
※ 11:10～12:50  
対象●40歳以上 定員●40名  
参加料●5,500円 期間●10/5～12/21

### 夜金テニス(初級)(中級) 全11回

毎回決まった基本練習と、1つのテーマに沿ったレッスンを行います。初級は経験3年、中級は5年程度のレベルです。  
※ (初級) 21:10～22:40  
※ (中級) 21:10～22:40  
対象●各16歳以上 定員●各12名  
参加料●各14,190円 期間●各10/5～12/21

### 土曜テニス(中級)(中上級) 全11回

基本のショットがある程度できるようになった方を対象に、応用ショットを入れながらゲームの動きなどを取り入れて練習する教室です。  
※ (中級) 7:45～9:00  
※ (中上級) 7:45～9:00  
対象●各16歳以上 定員●各12名  
参加料●各14,190円 期間●各10/6～12/22

## エアロビクス系

### ビギナーズエアロ 全9回

初めてでも気軽にチャレンジ! 基本動作を中心とした教室です。  
※ 10:00～10:50  
対象●16歳以上 定員●40名  
参加料●3,600円 期間●10/1～12/17

### シンプルエアロ 全12回

シンプルな動きを組み合わせたエアロビクスを中心に、筋力トレーニングやストレッチ、ヨーガの要素を取り入れました。  
※ 9:00～9:50  
対象●16歳以上 定員●40名  
参加料●5,160円 期間●10/3～12/19

### スタンダードエアロ 全11回

シンプルなエクササイズを中心に、ベーシックなステップのエアロです。  
※ 10:00～10:50  
対象●16歳以上 定員●40名  
参加料●4,730円 期間●10/5～12/21

### エンジョイエアロ 全11回

エアロビクスの基本的なステップを中心に楽しくカラダを動かします。どなたでも気軽に参加できます。  
※ 9:00～9:50  
対象●16歳以上 定員●40名  
参加料●4,730円 期間●10/6～12/22

## 健康づくり系

### スポーツ吹き矢 全9回

的をめがけて息を使って矢を放ち得点を競うスポーツです。  
※ 11:15～12:45  
対象●16歳以上 定員●20名  
参加料●5,850円 期間●10/1～12/17

### 姿勢デザイン 全8回

個人の測定結果に基づく姿勢改善トレーニングが体験できる教室です。  
※ 11:10～12:10  
対象●16歳以上 定員●20名  
参加料●8,640円 期間●10/2～11/20

### シニアストレッチ①② 全12回

シニア向けのストレッチ教室。ゆったりと身体を動かします。  
※ ① 11:00～11:50  
※ ② 12:00～12:50  
対象●各50歳以上 定員●各30名  
参加料●各5,160円 期間●各10/2～12/18

### 脳トレ体操 ※名称変更 全12回

健康維持や介護、認知症予防の為に、頭と身体の活性化をめざすシニア向けの教室です。(旧コグニサイズ)  
※ 12:00～12:50  
対象●60歳以上 定員●40名  
参加料●5,160円 期間●10/3～12/19

### ひまわり健康体操 全12回

健康と体力の維持をめざし、体操、ストレッチ、軽スポーツなどを行います。  
※ 13:10～14:40  
対象●50歳以上 定員●100名  
参加料●5,160円 期間●10/3～12/19

## ダンス系

### 社交ダンス(入門)(初中級) 全12回

音楽のとりにかた、ステップ、ルーテンを繰り返し指導します。  
※ (入門) 9:10～10:00  
対象●16歳以上 参加料●(入門) 5,760円  
定員●20名(女性10名、男性10名)  
※ (初中級) 10:15～11:30  
対象●16歳以上  
定員●25名(女性15名、男性10名)  
参加料●(初中級) 6,480円 期間●各10/3～12/19

### はじめてフラダンス 全12回

※ 10:00～10:50  
対象●16歳以上女性 定員●25名

### フラダンス 全12回

※ 11:00～11:50  
対象●16歳以上女性 定員●30名  
フラダンスはゆったりとした音楽に合わせて踊るので、リラックス効果があります。  
参加料●各6,480円 期間●各10/3～12/19

### フラメンコ 全11回

フラメンコは姿勢を正し、下半身を使うので引き締め効果もあります。  
※ 11:45～12:45  
対象●16歳以上女性 定員●20名  
参加料●11,880円 期間●10/10～12/19

マークの教室は託児サービスが可能です。対象●2歳児～未就学児 定員●3名まで(応募多数の場合は抽選) 対象教室●バドミントン 7,000円/10回

### 太極拳(水) 全10回

太極拳はあきらめず、あせらず、ゆったりペースで楽しく続けることが大切です。  
※ 14:00～15:30  
対象●16歳以上 定員●50名  
参加料●5,400円 期間●10/3～12/5

### 日本舞踊エクササイズ 全12回

日本舞踊を基に考案された、有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、それに脳トレも行えるエクササイズです。  
※ 9:00～9:50  
対象●40歳以上女性 定員●25名  
参加料●6,480円 期間●10/4～12/20

### 生活習慣病予防 全12回

日常生活に潜む生活習慣病を改善していきます。笑顔で健康になりましょう。  
※ 11:10～12:40  
対象●50歳以上 定員●55名  
参加料●5,160円 期間●10/4～12/20

### リンパボディメンテナンス 全12回

リンパマッサージと、ゆったりとした動きでリンパの流れをスムーズに!  
※ 14:00～14:50  
対象●16歳以上 定員●30名  
参加料●6,480円 期間●10/4～12/20

### 太極拳(金) 全10回

24式太極拳を中心に練習しています。身体中の関節を自由に動かします。  
※ 13:10～14:40  
対象●16歳以上 定員●100名  
参加料●5,400円 期間●10/5～12/21

## 文化系

### 歌声教室 全9回

初めてでも、歌が苦手という方も大歓迎! お馴染みの曲を練習します。  
※ 9:00～10:00  
対象●60歳以上 定員●30名  
参加料●4,860円 期間●10/1～12/17

### 絵手紙教室 全5回

季節の花や野菜などの絵画を自分流に描いて、世界にたった一枚の絵手紙を楽しみながら作りましょう。  
※ 11:20～12:50  
対象●16歳以上 定員●25名  
参加料●3,200円 期間●10/12～12/14

### 書道教室 全5回

初心者の方向けの書道教室です。筆の持ち方から学びます。久しぶりに筆を持つ方も大歓迎です。  
※ 11:20～12:50  
対象●16歳以上 定員●25名  
参加料●3,200円 期間●10/5～12/7



キャプテン丸  
(C) ゆず華・(公財) 横浜市体育協会