

# 「スポーツ種目教室」に参加の皆様へ

## 【持ち物】

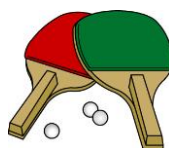
- ・室内シューズと運動のできる服装、タオル、水筒（ペットボトル）などをお持ちください。（ジーンズなど伸縮性のない服装は避けてください。）

## ◎社交ダンス教室に参加される方へ

会場となる体育室の床を保護するため、ヒールカバーをご用意してください。なお、ヒールカバーはセンター受付にでも販売していますのでご利用ください。（1個110円）  
男性は革靴、女性はヒールのある靴をおすすめしています。

## ◎卓球・バドミントン教室に参加される方へ

各自でラケットをご用意ください。



※ラケットをお持ちでない方は、教室の初回に限りセンターでお貸しいたします。ラケットの購入等につきましては、教室指導者にご相談ください。

☆バドミントン教室に参加される方は、名札の着用をお願いいたします。

## ◎ピラティス・ヨガ教室に参加される方へ

裸足で行いますので靴は用意しなくて結構です。ヨガマットはスポーツセンターにございますのでご利用ください。

## 【注意事項】

- ・荷物は教室開催場所にお持ちいただくか、ロッカーにお入れください。また、なるべく貴重品はお持ちにならぬようお願い致します。紛失した場合、当センターでは責任を持ちません。（無料の貴重品ボックスをご利用ください。ご利用の際は、受付にお申し出ください。）
- ・参加者以外の受講はできません。安全管理上、見学者の体育室への入室もご遠慮ください。  
※お子様連れでの参加はできません
- ・怪我や事故を事前に防ぐために、必ず準備体操を十分に行ってから参加してください。
- ・教室中及びその往復に怪我等をしてしまった場合は、職員か指導者に必ずお申し出ください。（参加料には保険料が含まれておりますが、すべての怪我等に対応できない場合がございます）
- ・教室終了後の清掃のご協力をお願いします。

## 【スポーツセンターから】

- ・駐車台数には限り（21台、身体障害者用2台、2時間300円）がありますので、公共の交通機関をご利用ください。また、自転車で来館された方は、駐輪場をご利用ください。
- ・参加料の返還は、原則としてできません。予めご了承ください。

♪最終日まで、楽しく参加しましょう♪



【横浜市鶴見スポーツセンター】

横浜市鶴見区元宮2-5-1

TEL 045-584-5671

# 「健康づくり教室」に参加の皆様へ

## 【教室の目的】

健康づくり教室では、健康維持増進を目標に行っていきながら、運動の大切さや楽しさを知っていただきたいと考えています。さらに、今後の生活を考えたうえで運動の習慣化を目指して教室を進めていきます。また、参加者同士楽しく、仲良く運動できるように指導をしていきます。

## 【内容】

教室の内容は、身体を動かすことを中心に行います。各教室によって内容は異なりますが、今後の身体能力の低下を防ぐために、教室ごとに考慮して運動を進めていきます。

例) 柔軟性(体操・ストレッチ)、筋力(筋力トレーニング)、持久力(ウォーキング、リズム体操、エアロビクス、ステップ運動)、全身運動(レクリエーション運動)などの内容を選択して取り入れていきます。

## 【持ち物】

- ・室内シューズと運動のできる服装、タオル、水筒(ペットボトル)などをお持ちください。  
(ジーンズなど伸縮性のない服装は避けてください。)

### ◎骨盤エクササイズ教室・体幹エクササイズ教室・女性のためのボディケア教室に参加される方へ

- ・裸足で行いますので靴は用意しなくて結構です。
- ・骨盤エクササイズ教室にご参加の方は、汗拭き用タオルとは別に、長方形のやや長めのタオルをご用意ください。

## 【注意事項】

- ・荷物は教室開催場所にお持ちいただくか、ロッカーにお入れください。また、なるべく貴重品はお持ちにならぬようお願い致します。紛失した場合、当センターでは責任を持ちません。  
(無料の貴重品ボックスをご利用ください。ご利用の際は、受付にお申し出ください。)
- ・参加者以外の受講はできません。安全管理上、見学者の体育室への入室もご遠慮ください。  
※お子様連れでの参加はできません
- ・怪我や事故を事前に防ぐために、必ず準備体操を十分に行ってから参加してください。
- ・教室中及びその往復に怪我等をしてしまった場合は、職員か指導者に必ずお申し出ください。  
(参加料には保険料が含まれておりますが、すべての怪我等に対応できない場合がございます)
- ・教室終了後の清掃のご協力をお願いします。

## 【スポーツセンターから】

- ・駐車台数には限り(21台、身体障害者用2台、2時間300円)がありますので、公共の交通機関をご利用ください。また、自転車で来館された方は、駐輪場をご利用ください。
- ・参加料の返還は、原則としてできません。予めご了承ください。

♪最終日まで、楽しく参加しましょう♪

【横浜市鶴見スポーツセンター】

横浜市鶴見区元宮2-5-1 TEL 045-584-5671

