

# 4～6月開催 事前受付教室

ご参加に先立ち、事前にお申込みが必要な全6～11回の教室です。(春、夏、秋、冬と年4回開催!!)  
 フィットネス系教室やヨガ、高齢者向け健康体操、お子様向け体操など、ご年齢・レベル別に50教室以上!!

## 募集期間: 2月1日(水)～25日(土) 必着

※定員に達しなかった場合、3月6日(月)より先着順にて募集。

### 【インターネット申込み】



### お客さま情報登録制へ

はじめにお客さま情報を登録していただきます。複数教室ご参加の方は、入力が少なくなって便利に!!さらにご夫婦やお子さまなどご家族で登録できるようになりました。(申込みは、ご参加個人でできます。)※次回のお申込みは、マイページから。

### マイページ機能

お申込みの際は、マイページへログインしていただきます。マイページでは、教室のお申込みはもちろん、お申込み情報・過去のご参加状況の確認ができます。

### 【個人情報取り扱いについて】 ■□ 下記について同意いただいたうえでお申し込みください。 □■

～港南スポーツセンター(指定管理者:公益財団法人横浜市体育協会)は、個人情報の保護に努めてまいります。～

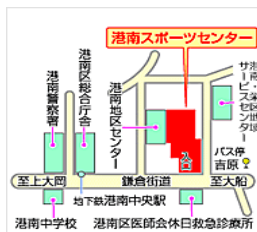
#### 【個人情報の取り扱いについて】

- 1 事業者の名称  
公益財団法人横浜市体育協会
- 2 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。
- 3 個人情報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。
- 4 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。
- 5 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じです。
- 6 個人情報をご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。
- 7 当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体育協会 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



### 【お問い合わせ・会場】 横浜市港南スポーツセンター

〒234-0051  
 横浜市港南区日野1-2-30  
 TEL : 045-841-1188  
 FAX : 045-841-9417  
 横浜市港南スポーツセンター 検索  
 URL : [http://www.yspc.or.jp/konan\\_sc\\_ysa/](http://www.yspc.or.jp/konan_sc_ysa/)



#### 【交通案内】

- 市営地下鉄「港南中央駅」下車 徒歩5分
- 京浜急行「上大岡駅」下車 バス乗り場④⑤⑥⑦乗り場から「大船駅」「鎌倉駅」「洋光台駅」行きで「吉原」下車 徒歩2分

#### 【休館日】

施設点検日: 毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日)



■□ 【事前受付教室】応募方法・ご参加の流れ □■ (教室一覧は裏面)

① はがき・インターネット募集 2月1日(水)～2月25日(土) 必着

◆ 往復ハガキまたは、スポーツセンター所定応募用紙から応募 ◆

(スポーツセンターにて応募の場合は、返信用に52円切手をご持参ください。)

【往信側】

【返信側】

切手	234-0051 横浜市港南区日野 一―二―三〇 港南スポーツセンター行	返信用には、 何も記入しないでください。	切手	000-0000 参加される方の 住所・氏名	①参加教室番号・名(曜日) ②参加者名(ふりがな)・性別 ③生年月日・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(つながりやすい)電話番号 ⑦過去1年の当該希望 教室参加経験の有無 ※⑧託児付き教室のみ 託児の希望の有無 有の場合(お子様の生年月日)
----	---	-------------------------	----	------------------------------	--

\* 親子の教室に応募される方は、②③は保護者とお子さまを明記してください。  
 \* 幼児体操教室に応募される方は、通われている幼稚園・保育園名を明記してください。

QRコード  
 いますぐ  
 スキャン  
 してHPへ



◆ インターネットから応募(ネット決済が可能に!) ◆

横浜市港南スポーツセンター

検索

([http://www.yspc.or.jp/konan\\_sc\\_ysa/](http://www.yspc.or.jp/konan_sc_ysa/))

② 公開抽選 3月1日(水) 13:30～

※ 募集人数を超えた場合は抽選を行います。(市内在住、在勤、在学の初参加者を優先)

③ 返信発送予定日 はがき・ネット→3月5日(日) 郵便の状況によって、到着が前後する場合があります。

※ 当選・落選ともに、みなさまに返信いたします。返信が届いていない場合は、『お支払い期間』にご確認ください。

④ 手続き(お支払い期間) 3月6日(月)～3月18日(土)

※ ネット決済ご希望の方は、当選メール記載のURLより決済画面へ進み手続きをお願いいたします。  
 ※ キャンセルされる方・期間中にお支払いができない方は、こちらの期間内にご連絡ください。

⑤ 追加募集 3月6日(月)～ 定員に達していない教室は随時募集しております。

※ 教室開始以降もお申込みできます。(途中参加の場合、お申込時点の回数から終了までの回数分の参加料をいただきます)

■□ お申込み前に必ずご確認ください □■

- \* 健康に不安のある方は、事前に医師の診断・相談をお勧めします。  
 特に呼吸器・循環器系の疾患がある方は、専門医の診断を受けた上でお申し込みください。
- \* 一度納めた参加料は原則としてお返しいたしませんのでご了承ください。  
 ただし、健康上の理由で参加できなくなった場合はご相談ください。
- \* 安全管理・事故防止のため、教室への参加は申込みをされた方に限ります。
- \* 駐車場がありませんので、お車での来館はご遠慮ください。
- \* 親子体操、親子リトミックは、2人目のお子さまをおんぶやだっこをして参加することはできません。
- \* 以下の各教室はそれぞれほぼ同じ内容です。(レベル別になっている教室もあります。)いずれかお申し込みください。
  - 【親子体操「ラビット」と「チーター」】
  - 【親子リトミック「ペンギン」と「マンタ」】
  - 【幼児体操「火曜ラッコ」と「木曜ラッコ」と「火曜アザラシ」と「木曜アザラシ」】
  - 【キンダーHipHopとキッズHipHopとジュニアHipHop】
  - 【火曜9時のピラティスと火曜10時のピラティス】
  - 【木曜10:40のHulaと木曜11:50のHula】
  - 【火曜1時のてんこつ体操と火曜2時のてんこつ体操】
  - 【水曜11時のてんこつ体操と水曜12時のてんこつ体操】
  - 【金曜お元気体操「9時」と「10時半」と「12時」と「1時半」】
  - 【健康マージャン(入門)と(初級Ⅰ)】(春4～6月・秋9～12月)、【健康マージャン(初級Ⅰ)と(初級Ⅱ)】(夏7～9月・冬1～3月)

注意

《次の場合は無効となりますのでご注意ください。》

- \* 記入事項に虚偽がある場合
- \* 必着期限を過ぎて到着した場合
- \* 1教室につき1人2通以上の応募があった場合(ハガキ・専用応募用紙・インターネットによる同一教室の重複も含む)

■ 次回(平成29年度第2期:7月～9月の教室)の募集は、平成29年5月を予定しています。



マークのついたお教室は  
室内履きが必要です。

■□ 託児について □■

※『(託)教室名』は、託児サービス付の教室です。生後6か月のお子さまからお預かりいたします。  
希望多数の場合は、抽選となります。お申込みの際に必要な事項をご記入ください。【料金:5,400円(10回)】

※網掛け:今年度から新規開講、又は一部昨年度から変更。

曜日・回数	開催日程	教室名	時間	参加料	室内シューズ	対象	定員
月 (7回)	4/3・10・17 5/8・15・29 6/5	01 肩こりすっきりヨガ	9:00~ 9:50	3,500円	/	16歳以上	50名
		02 月曜10時のはじめてのピラティス	10:00~ 10:50				
		月 (6回)	4/3・17、5/8・15、6/5・19	15 身体のメンテナンスレッスン	19:15~ 20:05	4,800円	/
98 背骨コンディショニング	13:10~ 14:20						
火 (10回)	4/4・11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13	(託)03 火曜9時のピラティス	9:00~ 9:50	5,000円	/	16歳以上	50名
		04 火曜10時のピラティス	10:00~ 10:50				
		05 火曜11時のヨガ	11:00~ 11:50				
		06 姿勢コンディショニング(骨盤調整編)	12:00~ 12:50				
		07 トータルフィットネス	10:10~ 11:25	7,500円	☑	16歳以上	100名
		08 火曜卓球	19:00~ 20:45				
		09 夜の太極拳	19:10~ 20:40				
		57 歌声サロン	9:40~ 10:40	3,500円	/	30名	
		99 ベリーダンス	11:00~ 11:50	7,000円	/	16歳以上の女性	10名
水 (10回)	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14	10 姿勢コンディショニング(オムニバス編)	9:00~ 9:50	5,000円	☑	就園児 新年少・中	16名
		(託)11 姿勢コンディショニング(体幹リメイク編)	10:00~ 10:50				
		12 筋肉コツコツ ~ロコモ予防体操~	9:30~ 10:30	7,000円	/	65歳以上	10名
		13 水曜卓球	9:00~ 10:45	7,500円	☑	16歳以上	84名
		14 昼の太極拳	13:15~ 14:45	5,400円	/	16歳以上	125名
木 (10回)	4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15	16 朝のバドミントン	9:00~ 10:45	9,700円	☑	新年中~ 小学2年生	66名
		17 夜のバドミントン	19:00~ 20:45				33名
		(託)18 木曜10:40のHula	10:40~ 11:40	5,000円	/		20名
		19 木曜11:50のHula	11:50~ 12:50				
		20 パワーヨガ	13:00~ 13:50				
		21 姿勢コンディショニング(背中スッキリ編)	14:00~ 14:50	6,000円	/		50名
		58 健康マーじゃん(入門)	11:00~ 12:50				
59 健康マーじゃん(初級I)	13:00~ 14:50						
金 (10回)	4/7・14・21 5/12・19・26 6/2・9・16・23	22 シェイプフィットネス(コンディショニング編)	9:00~ 9:50	5,000円	☑	小学 新3~6年生	40名
		23 シェイプフィットネス(エアロビクス編)	10:00~ 10:50				
	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16	24 金曜11時のヨガ	11:00~ 11:50	/	50名		
		25 金曜12時のピラティス	12:00~ 12:50				
		26 運動習慣実践塾	13:15~ 14:45				
4/7・14・28、5/12・19・26、 6/2・9・16・23	27 金曜7時のHula(初中級)	19:15~ 20:45	☑	20名			
土 (10回)	4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24	28 骨盤調整ヨガ	11:00~ 11:50	5,000円	/	16歳以上の女性	50名
		29 朝の太極拳	9:15~ 10:45	5,400円	☑	16歳以上	100名
	4/1・8・15・22、5/13・27、 6/3・10・17・24	30 土曜11時のHula	11:15~ 12:45	5,000円	/	20名	

■□ 運動強度について □■

\*すべての教室が初めて参加される方対象です。運動強度を確認のうえ、体力に合った教室をお選びください。  
【運動強度 ★★★：強 ★★☆☆：中 ★☆☆：弱】

\* 応募方法は、裏面をご覧ください

■ てんこつ体操・お元気体操

曜日・回数	開催日程	教室名	時間	参加料	室内シューズ	対象	定員
火 (10回)	4/4・11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13	31 火曜1時のてんこつ体操 ★☆☆：弱	13:00~ 13:50	3,500円		60歳以上	30名
		32 火曜2時のてんこつ体操 ★☆☆：弱	14:00~ 14:50				
水 (10回)	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14	33 水曜11時のてんこつ体操 ★☆☆：弱	11:00~ 11:50	3,500円		60歳以上	30名
		34 水曜12時のてんこつ体操 ★★★：中	12:00~ 12:50				
木 (10回)	4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15	35 木曜9時のてんこつ体操 ★★☆☆：中	9:00~ 10:30	4,000円		60歳以上	30名
金 (10回)	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16	36 金曜11時のてんこつ体操 ★★☆☆：中	11:10~ 12:40	4,000円		60歳以上	25名
金 (11回)	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23	37 金曜9時のお元気体操 ★★☆☆：中	9:00~ 10:15	3,850円		55歳以上	100名
		38 金曜10時半のお元気体操 ★★☆☆：中	10:30~ 11:45				
		39 金曜12時のお元気体操 ★☆☆：弱	12:00~ 13:15				
		40 金曜1時半のお元気体操 ★★★：強	13:30~ 14:45				

■ お子さま対象教室

曜日・回数	開催日程	教室名	時間	参加料	室内シューズ	対象	定員
火 (10回)	4/4・11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13	(話)41 親子体操【ラビット】	9:30~ 10:30	5,000円	/	2歳児と保護者	40組
		(話)42 親子体操【チーター】	11:00~ 12:15			2歳半~4歳児 と保護者	
		43 幼児体操【火曜ラッコ】	15:15~ 16:00	3,800円		就園児 新年少・中	40名
		44 幼児体操【火曜アザラシ】	16:10~ 17:10			就園児 新年中・長	
		45 火曜体育苦手克服!	17:25~ 18:40	5,400円		小学 新1~6年生	
水 (10回)	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14	(話)46 親子リトミック【マンタ】	9:30~ 10:45	5,000円	/	2歳~4歳児 と保護者	40組
		(話)47 親子リトミック【ペンギン】	11:00~ 12:00			1歳半~2歳 と保護者	
		48 『かけっこ・マット・ボール』 子ども運動基礎	15:30~ 16:30	5,400円		新年中~ 小学2年生	45名
		49 『走・跳・投』小学生体力向上	16:50~ 18:05			小学 新1~6年生	
木 (10回)	4/6・13・27 5/11・18・25 6/1・8・15・22	50 キンダーHipHop ※初参加の年中・年長は、こちらからスタート	15:30~ 16:15	6,000円		就園児 新年少~年長	20名
		51 キッズHipHop ※初参加の小学1・2年生は、こちらからスタート	16:30~ 17:15			(就園児)新年中 ~小学2年生	
		52 ジュニアHipHop	17:30~ 18:30			小学 新1~6年生	
	4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15	53 幼児体操【木曜ラッコ】	15:15~ 16:00	3,800円		就園児 新年少・中	40名
		54 幼児体操【木曜アザラシ】	16:10~ 17:10			就園児 新年中・長	
55 木曜体育苦手克服!	17:25~ 18:40	5,400円		小学 新1~6年生			
金 (10回)	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16	56 Jrバドミントン	17:15~ 18:30	7,000円		小学 新3~6年生	36名