

健康マージャン ~格闘者~

マージャンをやったことのある方が対象です。

火 9:00~10:45 (参加料) 5,120円

対象:16歳以上 定員:40名 (テキスト代別)

開催日(全8回):4月 3・10・17・24日
5月 1・8・15・22日

バドミントン

経験者も未経験者も一緒に、楽しくバドミントンをしませんか。

火 9:00~10:45 (参加料) 9,700円

対象:16歳以上 定員:66名 (シャトル代含む)

開催日(全10回):4月 3・10・17・24日
5月 1・8・15・22・29日 6月 5日

4月 5月 6月

4月スタート!!

春の定期教室

気になる教室を見つけたら、お申し込みはお早めに

募集期間：平成30年2月1日(木)~2月21日(水)必着

転倒骨折予防

つまづかない、転ばない、元気にカラダづくりを目指します。

火 9:15~10:15 (参加料) 5,160円

対象:65歳以上 定員:55名

開催日(全12回):4月 3・10・17・24日
5月 1・8・15・22・29日 6月 5・12・19日

フラダンス初級

体向上・美容に良好、好きな装束のスカート着用で気分も上々!

火 10:30~11:30 (参加料) 7,680円

対象:16歳以上 定員:50名

開催日(全12回):4月 3・10・17・24日
5月 1・8・15・22・29日 6月 5・12・19・26日

フラダンス初級、こり改善ヨーガは
託児付教室です (託児対象:2~6歳)

託児は別途 8,480円

こり改善ヨーガ

日々のストレスで凝ったそのカラダ。ヨーガでスッキリしませんか。

火 11:45~12:45 (参加料) 6,480円

対象:16歳以上 定員:45名

開催日(全12回):4月 3・10・17・24日
5月 1・8・15・22・29日 6月 5・12・19日

ダンススポーツ 初心者~初級

はじめての方も対象にしたクラス。ダンスパーティーで踊れるようになりますよ。

火 13:15~14:45 (参加料) 7,680円

対象:16歳以上 定員:40名

開催日(全12回):4月 3・10・17・24日
5月 1・8・15・22・29日 6月 5・12・19日

はつらつ健康

リズム体操やストレッチ、軽スポーツを元気にはつらつに行きます!

水 9:30~10:45 (参加料) 5,160円

対象:60歳以上 定員:80名

開催日(全12回):4月 4・11・18・25日
5月 2・9・16・23・30日 6月 6・13・20日

絵手紙

素朴な絵に言葉を添えて季節オリジナルの手紙を作ってみましょう。

水 13:15~14:45 (参加料) 3,200円

対象:16歳以上 定員:15名

開催日(全5回):4月 4・18日
5月 2・16日 6月 6日

達筆への道(硬筆)

美しく正しい字を習得できるようになってみませんか?

水 10:00~11:30 (参加料) 3,200円

対象:16歳以上 定員:15名

開催日(全5回):4月 11・25日
5月 9・23日 6月 13日

バレトン

バレエの動きにより、筋力柔軟性を高めます。関節への負担も少ないので安全性も高いです。

水 9:00~9:50 (参加料) 7,040円

対象:16歳以上 定員:20名

開催日(全11回):4月 5・12・19・26日
5月 10・17・24・31日 6月 7・14・21日

ダンススポーツ 初級~中級

中級者向けのコース。楽しく体力向上と仲間づくりをしましょう。

水 11:00~12:30 (参加料) 7,040円

対象:16歳以上 定員:80名

開催日(全11回):4月 5・12・19・26日
5月 10・17・24・31日 6月 7・14・21日

いつでも健康教室

高齢者向けに、元気なカラダづくりを目指します。

水 9:15~10:30 (参加料) 4,730円

対象:65歳以上 定員:35名

開催日(全11回):4月 5・12・19・26日
5月 10・17・24・31日 6月 7・14・21日

タヒチアンダンス

気持ちを表現し伝えるダンスエクササイズです。心身ともに運動療法の効果が期待できます。

水 12:00~12:50 (参加料) 7,040円

対象:16歳以上の女性 定員:20名

開催日(全11回):4月 5・12・19・26日
5月 10・17・24・31日 6月 7・14・21日

ベリーダンス

お腹周りを動かして踊ることでウエスト、ヒップを引き締めます。

水 15:30~16:20 (参加料) 7,680円

対象:16歳以上 定員:15名

開催日(全12回):4月 3・10・17・24日
5月 1・8・15・22・29日 6月 5・12・19日

フィットネスレディス

エアロビクスを中心に様々な運動を行います。健康美容に最適です。

水 11:15~12:30 (参加料) 5,160円

対象:16歳以上の女性 定員:60名

開催日(全12回):4月 4・11・18・25日
5月 2・9・16・23・30日 6月 6・13・20日

機能訓練教室

身体障害があり介助不要で来館できる方や、体力に自信のない方を対象に、楽しく運動します。

水 13:15~14:30 (参加料) 2,500円

対象:16歳以上 定員:15名

開催日(全10回):4月 4・11・18・25日
5月 2・9・16・23・30日 6月 6日

筋膜リリースピラティス

疲労した固まっている筋肉をほぐし血流を良くしたり、柔軟性アップの効果があります。

水 20:00~20:50 (参加料) 6,480円

対象:16歳以上 定員:40名

開催日(全12回):4月 4・11・18・25日
5月 2・9・16・23・30日 6月 6・13・20日

卓球(火)

火曜の午後、みんなでピンポン! 初心者も経験者も楽しくレベルアップ!

火 13:00~14:45 (参加料) 7,500円 (ボール代含む)

対象:16歳以上 定員:42名

開催日(全10回):4月 3・10・17・24日
5月 1・8・15・22・29日 6月 5日

いきいき健康力UP教室

リズム体操やストレッチなどで、いきいきと健康になりますよ。

水 9:15~10:15 (参加料) 4,730円

対象:60歳以上 定員:70名

開催日(全11回):4月 6・13・20・27日
5月 11・18・25日 6月 1・8・15・22日

フラメンコ

独特のリズムに合わせて、スペインの情緒的なダンスを踊りましょう!

水 11:00~11:50 (参加料) 7,040円

対象:16歳以上 定員:20名

開催日(全11回):4月 6・13・20・27日
5月 11・18・25日 6月 1・8・15・22日

将棋道場!!

水 16:45~18:00 (参加料) 4,800円

対象:小学生 定員:10名

開催日(全8回):4月 10・17・24日
5月 1・8・15・22・29日

フットサル

水 15:15~16:45 (参加料) 6,600円

対象:年中・年長 定員:30名

開催日(全12回):4月 4・11・18・25日
5月 2・9・16・23・30日 6月 6・13・20日

ジュニアフットサル

水 15:15~16:45 (参加料) 7,200円

対象:新小学1~2年生 定員:30名

開催日(全12回):4月 4・11・18・25日
5月 2・9・16・23・30日 6月 6・13・20日

少年フットサル

水 17:00~18:45 (参加料) 7,680円

対象:新小学3~6年生 定員:50名

開催日(全12回):4月 4・11・18・25日
5月 2・9・16・23・30日 6月 6・13・20日

卓球(金)

金曜の朝、みんなでピンポン! 初心者も経験者も楽しくレベルアップ!

金 9:00~10:45 (参加料) 7,500円 (ボール代含む)

対象:16歳以上 定員:70名

開催日(全10回):4月 13・20・27日
5月 11・18・25日 6月 1・8・15・22日

フラダンス中級

中級者向けのコース。より上手に、より美しく、より楽しくフラ

金 11:50~12:50 (参加料) 7,040円

対象:16歳以上 定員:50名

開催日(全11回):4月 13・20・27日
5月 11・18・25日 6月 1・8・15・22日

太極拳

日常の健康づくりに役立つ、太極拳の基本を楽しく行いましょう。

金 13:30~14:45 (参加料) 5,940円

対象:16歳以上 定員:75名

開催日(全11回):4月 6・13・20・27日
5月 11・18・25日 6月 1・8・15・22日

子どもバレエ

クラシックバレエの基本を学び、楽しく踊ります。未経験でもOK!

水 17:05~17:55 (参加料) 5,940円

対象:小学1~2年生 定員:20名

開催日(全11回):4月 5・12・19・26日
5月 10・17・24・31日 6月 7・14・21日

親子体操(金)

マットや跳び箱、ボールを使って、親子で楽しく運動しましょう。

金 10:40~11:40 (参加料) 5,940円

対象:満2歳児~年少該当者と保護者 定員:50組

開催日(全11回):4月 6・13・20・27日
5月 11・18・25日 6月 1・8・15・22日

幼児体操

金 15:05~15:50 (参加料) 4,400円

対象:定員:40名

開催日(全11回):4月 6・13・20・27日
5月 11・18・25日 6月 1・8・15・22日

年少~年中

金 16:00~16:45 (参加料) 4,400円

対象:定員:40名

開催日(全11回):4月 6・13・20・27日
5月 11・18・25日 6月 1・8・15・22日

イブニング卓球

木曜の夜、みんなでピンポン! 初心者も経験者も楽しくレベルアップ!

木 19:00~20:45 (参加料) 7,500円 (ボール代含む)

対象:16歳以上 定員:28名

開催日(全10回):4月 5・12・19・26日
5月 10・17・24・31日 6月 7・14日

ステップアップピラティス

インナーマッスルを鍛えて、美しく健康的なカラダを作ります。

金 19:05~19:55 (参加料) 5,940円

対象:16歳以上 定員:40名

開催日(全11回):4月 6・13・20・27日
5月 11・18・25日 6月 1・8・15・22日

フィットネスパワーヨガ

ヨガを通してカロリー消費や筋力アップ、美ボディを目指します。

金 20:00~20:50 (参加料) 5,940円

対象:16歳以上 定員:40名

開催日(全11回):4月 6・13・20・27日
5月 11・18・25日 6月 1・8・15・22日

子どもバレエ シンデレラ

水 18:00~18:50 (参加料) 5,940円

対象:小学3~6年生 定員:20名

開催日(全11回):4月 5・12・19・26日
5月 10・17・24・31日 6月 7・14・21日

ヒップホップ シルバー

水 17:00~17:50 (参加料) 5,940円

対象:小学1~3年生 定員:40名

開催日(全11回):4月 6・13・20・27日
5月 11・18・25日 6月 1・8・15・22日

ヒップホップ ゴールド

水 18:00~18:50 (参加料) 5,940円

対象:小学4~6年 定員:40名

開催日(全11回):4月 6・13・20・27日
5月 11・18・25日 6月 1・8・15・22日

ジュニアスポーツ

球技や器械体操など、様々なスポーツをみんなで楽しもう。

水 9:15~10:30 (参加料) 4,730円

対象:小学生 定員:50名

開催日(全11回):4月 7・14・21・28日
5月 12・19・26日 6月 2・9・16・23日

春の定期教室 事前受付 参加申込方法 募集期間 ▶ 2月1日(木)~2月21日(水)必着 必着必着

1 申し込みをする

【ハガキ記入方法】

※スポーツセンターへお申し込みの際は、62円切手をお貼りください。

往信用 おもて	返信用 うら
<p>241-0011</p> <p>旭スポーツセンター</p> <p>旭区川島町1-9-83</p>	<p>62</p> <p>自分の郵便番号</p> <p>住所</p> <p>氏名</p>

記入しないでください

【旭スポーツセンター ホームページから応募】 http://www.yssp.or.jp/asahi_sc_ysa/ (会員登録必須/注意事項を必ずご確認ください)

2 結果のお知らせ

3月4日(日)までにハガキまたはEメールでお知らせします。

・電話での当落の確認はご遠慮ください。

・募集期間終了後も定員に余裕がある場合は、**3月6日(火)14:00**より二次募集を行います。

・3月5日(月)までに通知がない場合、施設までお問い合わせください。(TEL 045-371-6105)

注意事項

- お申し込みは、1人/1枚/1教室でお願いします。
- 応募が定員を上回る場合は、抽選を行います。
- 託児(2~6歳)は1人につき、6,480円/12回となります。
- 安全管理上、教室申し込み者以外の方は入室できません。
- 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・循環器系に疾患のある方は、専門医の診断を受けた上でお申し込みください。
- まわりの方に不快な思いや迷惑がかかる行為をする方の参加は固くお断りいたします。

3 手続き方法

※19日は休館日のため、受付していません。

当選

3月5日(月)~3月18日(日)までにスポーツセンター受付窓口で参加料金を直接お支払いください。当選結果のハガキ、インターネットをプリントアウトした用紙をお持ちください。

※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。インターネット申し込みの方はネット決済でのお支払いも可能です。

落選

キャンセルが出ましたら、キャンセル待ち1番の方から順次ご連絡をいたします。

【個人情報の取扱いについて】

- 当事者の名称/公益財団法人 横浜体育協会
- 個人情報の利用目的/ご記入いただいた個人情報は、お申し込みされたスポーツ教室にかかわる参加申込や開館中止等の連絡、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、緊急連絡加入、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厳格について/ご記入いただいた個人情報の取扱いについて、事業の必要により、利用目的の範囲内で業務の全部又は一部を外郭に委託する場合があります。業務委託先に対しては、個人情報保護方針に取組むこと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な取扱いを確保するための取組を求め、厳格な取組を求めます。
- 個人情報の開示等及び開示について/当協会が保有する個人情報の利用目的の通知・表示・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際する窓口は、7の問合せ先といたします。
- 個人情報を提供しない場合の取扱い/必要事項をご記入いただけない場合、お申し込みできない場合があります。
- 当協会の個人情報取扱に関する苦情・相談等のお問い合わせ先/個人情報保護管理責任者 公益財団法人横浜体育協会 事務局 事務局 問合せ窓口 電話番号045-640-0011 FAX045-640-0021

インターネットからも応募できます!
http://www.yssp.or.jp/asahi_sc_ysa/