

令和4年度 10月～開催 金沢スポーツセンター

健康づくり系教室のご案内

募集期間：8/29(月)～9/14(水)

◎各教室の参加料は傷害保険料を含む全回数(税込み)の料金です。
 ◎開催日程は感染症拡大状況、工事、選挙等で急遽変更・中止になる場合がありますのご了承ください。
 ※募集締め切り時点で各教室最少催行人数に達しない場合、その教室は中止となる可能性がございます。参加をお考えの方は必ず期間内に応募してください。 ★：冷暖房あり

教室名	曜日	時間	開催日程	回数	対象	定員	参加料	教室の内容			
ピラティス★	火	11:00～11:50	10月4,11,18,25 11月1,8,15,22,29 12月6,13,20	12	16歳以上	40人	7,800円	体のバランスや姿勢を体幹から整え、日常生活でよい姿勢を保てる体になります。			
代謝アップ★		12:00～12:50						基礎代謝アップを目指し、手軽なトレーニングと有酸素運動を行います。			
はつらつ体操★		13:30～14:30			50歳以上			16人	6,000円	エアロビクスや自宅でも取り入れられるトレーニングを行います。	
火曜日のリハビリ体操(体力維持向上)★		13:30～14:20								体力の維持、向上を目指します。	
火曜の肩腰膝改善①★		14:40～15:30								16歳以上	膝・肩・腰の痛みを、道具を用いた運動を通して改善を図ります。
火曜の肩腰膝改善②★		15:40～16:30									
水曜9時のらくらく体力づくり★	水	9:00～9:50	10月5,12,19,26 11月2,9,16,30 12月7,14,21	11	65歳以上	16人	5,500円			楽しく身体を動かすための体力をつくる教室です。道具を用いて全身運動を行います。	
水曜10時のらくらく体力づくり★		10:00～10:50									
しっかりした足腰づくり★		11:30～12:30			40歳以上			30人	ウォーキングなどで下半身を中心にトレーニングを行い転倒骨折を予防します。		
女性健康体操		13:00～14:30			16歳以上の女性			50人	6,050円	女性のための楽しい健康プログラムです。エアロビクスや簡単なトレーニングなどを行います。	
朝ヨガ★	金	9:00～9:50	10月7,14,21,28 11月4,11,18,25 12月2,9,16,23	12	16歳以上	40人	7,800円	カラダを目覚めさせるヨガの基礎ポーズを学びます。			
コースヨガ★		10:00～11:00						9,000円	様々なヨガのポーズを学び心身共にリフレッシュします。		
ポディーコンディショニング★		13:30～14:30			16歳以上		6人	10,200円	バランスディスクなどを使用し、オリジナルのトレーニングプログラムを行います。		
生活習慣病予防		13:30～14:30			40歳以上		50人	6,600円	有酸素運動や筋力トレーニングなどを通して日ごろの運動不足を解消します。		

申し込み方法と注意点

- インターネットで申し込み URL : http://www.yssp.or.jp/kanazawa_sc_ysa/
右記のQRコードを読み取っていただき、HP内の「事前受付教室」をご覧ください。
- センターにある所定の申し込みハガキを使用しての直接申し込み
必要事項を漏れのないよう記入していただき、返信ハガキに63円切手を貼って受付にお渡しください。
- 郵便往復ハガキの場合、下記の項目について記入しお申し込みください。

インターネットから簡単に
お申しいただけます！！
今すぐホームページへGO！！



横浜市金沢スポーツセンター

検索

↑ホームページ
QRコード

返信用(表)

往信用(裏)

往信用(表)

返信用(裏)

63円切手をお貼り下さい

返信

参加される方の住所・氏名

〇〇〇-〇〇〇〇

①希望教室名(1教室のみ)
②参加者氏名(フリガナ)性別
③生年月日および年齢
④郵便番号・住所
⑤市外居地で市内在勤・在学の
方は勤務先・学校名・所在地
⑥電話番号
⑦メールアドレス
⑧過去1年間の当該希望
教室の参加の有無

63円切手

返信

236-0011

金沢スポーツセンター行

金沢区長浜106-8

記入しないでください



① 募集期間 8/29(月)~9/14(水)

- ◆往復ハガキまたはセンター備えつけの応募ハガキに必要事項(上記参照)を記入の上申し込みください。
- ◆インターネットからもお申し込みいただけます。
- ※募集締め切り時点で各教室最少催行人数に達しない場合その教室は中止となる可能性があります。

② 抽選 9/15(木) 11:30

- ◆締切後、応募者多数の教室は、抽選を行います。
- ※市内在住・在勤・在学の初めての参加者を優先させていただきます。

③ 結果の通知・手続き

- ◆抽選結果はメールまたは返信ハガキでお知らせします。返信9/18(日)の予定です。
- ◆窓口(現金・交通系ICカード可)でお支払いまたはクレジット決済(ネット申込の方)がご利用いただけます。
- ※9/25(日)までにハガキまたはメールが届かない場合はご連絡ください。

④ 追加申込 9/21(水) 13:15~

- ※今回~申込時間変更
- 各教室定員に空きがありましたら、随時受付ます。
- ◆申込方法
電話またはセンターにて直接受付ます。

※支払期間※
返信到着後~10/17(月)まで

- ・クレジット決済⇒23:59まで
- ・窓口支払⇒19:00まで

- ☆応募はハガキ・ネットともに1通につき1名様ずつでの申し込みとなります。
- ☆同じ曜日の同一教室への応募は出来ません。
- ☆妊娠されている方の参加申し込みは安全面を考慮してご遠慮ください。
- ☆記入漏れ・不備がある場合、無効になる場合がありますのでお気をつけください。
- ☆一度ご入金された参加料は病気・怪我・引越などの場合を除き、原則ご返金できません。
- ※マスクの着用や手指消毒、体調チェック等、感染症拡大防止対策にご協力ください。
- ※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。

マスクの着用
入館時の
検温にご協力
をお願いします。

□■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スポーツ協会
- 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
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また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、適正管理の実を義務づけます。
- 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)の問い合わせ先と同じです。
- 個人情報をご提供頂けない場合の取り扱い
必要事項をご記入頂けない場合、お申し込み出来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スポーツ協会 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

横浜市金沢スポーツセンター

〒236-0011
横浜市金沢区長浜106-8
TEL 045-785-3000
FAX 045-785-7000

【開館時間】

- 月~金 8:45~21:00
(最終受付-20:00)
- 土曜日 8:45~23:00
(最終受付-22:00)
- 日・祝日 7:30~21:00
(最終受付-20:00)

【休館日】第4月曜日及び年末年始



↑ホームページ
QRコード

横浜市金沢スポーツセンター

検索

指定管理者



公益財団法人
横浜市スポーツ協会
YOKOHAMA SPORT ASSOCIATION