

平成30年度 3期(1月～) 金沢スポーツセンター

健康系教室のご案内



●○○●教室案内●○○●

募集期間: 11/1(木)～11/24(土)

◎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。
◎開催日程は工事等で急遽変更になる場合がありますのご了承ください。

教室名	対象	時間	曜日	開催日程	回数	定員	参加料	教室の内容			
①火曜13時のリハビリ体操 ②火曜14時のリハビリ体操 (体力維持向上)	脳血管疾患等の 疾病に対する体力 維持・向上を 希望される16 歳以上	①13:00～13:50 ②14:00～14:50	火	1月8日～ 3月26日	12	10人	4,440円	体力の維持、向上を目指します。			
①火曜15時の肩腰膝改善 ②火曜16時の肩腰膝改善		①15:00～15:50 ②16:00～16:50				25人		膝・肩・腰の痛みを様々な道具を用いた運動を通して改善を図ります。			
ピラティス	16歳以上	13:00～13:50				40人	6,480円	体幹を引き締めて、美しくしなやかな体をつくります。			
姿勢コンディショニング (体幹スッキリ編)		14:00～14:50						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。			
水曜9時の らくらく体づくり	65歳以上	9:00～10:00	水	1月9日～ 3月27日	12	25人	4,440円	たのしく身体を動かすための体力をつくる教室です。様々な道具を用いて全身運動を行います。			
水曜10時の らくらく体づくり		10:05～11:05									
しっかりした足腰づくり	50歳以上	11:30～12:30				60人	4,440円	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	16歳以上の女性	13:00～14:30						5,160円	女性の為の楽しい健康プログラムです。エアロビクス運動やバランスボールなどの用具を使います。		
朝ヨガ(託児有)	16歳以上	9:00～9:50				金	1月11日～ 3月29日	12	40人	6,480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(託児有)		10:00～11:00								7,680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。
はつらつ体操	60歳以上	13:00～14:15	90人	4,200円	エアロビクスや様々な道具を用いたエクササイズ、レクリエーションなどを行います。						
生活習慣病予防	40歳以上	13:30～14:30	50人	5,160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。						
元気になる!!歩き方教室	16歳以上	14:20～15:10	25人	5,760円	自分に合った歩き方を見つけ、いつまでも元気に歩くための教室です。						
姿勢デザイン	16歳以上	13:30～14:30	10	10人	10,800円				バランスシューズやストレッチボールなどを使用し、オリジナルのトレーニングプログラムを行います。		


申し込み方法と注意点

■センターにて直接申し込み

センターにある所定の申し込み用紙(ハガキ)に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62円切手を貼って受付に申し込みください。

■インターネットで申し込み→http://www.yspc.or.jp/kanazawa_sc_ysa/

■郵便往復ハガキの場合、下記の項目について記入し申し込みください。

返信用(表)	往信用(裏)	往信用(表)	返信用(裏)
<p>切手をお貼り下さい!</p> <p>返信</p> <p>参加される方の住所・氏名</p> <p>□□□ - □□□□</p>	<p>①希望教室名(1教室のみ)</p> <p>②参加者氏名(フリガナ)性別</p> <p>③生年月日および年齢</p> <p>④郵便番号・住所</p> <p>⑤市外居地で市内在勤・在学の方は勤務先・学校名・所在地</p> <p>⑥電話番号</p> <p>⑦過去1年間の当該希望教室の参加の有無</p> <p>⑧託児希望の有無(該当教室のみ)及び託児希望の抽選が落選だった場合の参加の有無</p> <p>※託児希望の方は、お子様の生年月日をご記入ください。</p>	<p>62 往信</p> <p>236-0011</p> <p>金沢スポーツセンター行</p> <p>金沢区長浜 106-8</p>	<p>記入しないでください</p> 

①募集期間

11/1(木)～11/24(土)

- ◆往復ハガキまたはスポーツセンター備えつけの応募ハガキ(要62円切手貼付)に必要事項(裏面参照)を記入の上申し込みください。
- ◆インターネットからも応募できます。

②抽選 11/28(水)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

③結果の通知・手続き

- ◆抽選結果は返信ハガキでお知らせします。(インターネットの方はメールで返信)返信は12/1(土)の予定です。
- ◆窓口で参加料をお支払いください。
- ◆12/6(木)までにハガキ(もしくはメール)が届かない場合はご連絡ください。
- ◆手続き期間
返信到着後～12/15(土)

空き教室への申し込み・キャンセル待ちへの申し込みは12月3日(月)からとなります。

☆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。【水曜らしく体力づくり教室等】

☆電話での当落のお問い合わせは、ご遠慮ください。

☆ハガキ受付終了後も定員に余裕がある場合は、12/3(月)より随時受付します。

☆妊娠されている方の参加申し込みは安全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・引越しなどの場合を除き、原則ご返金できません。

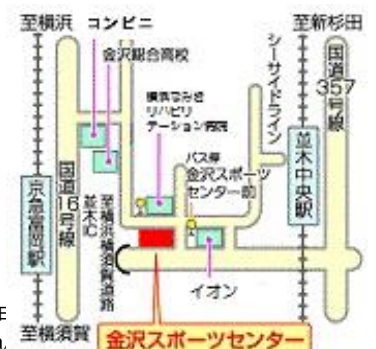
□■個人情報の取扱いについて■□

- 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一です。
- 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

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
平日(月～土)9:00～23:00
日・祝 7:30～21:00
休館日:第4月曜日及び年末年始
(12/29～1/3)※月曜日が祝日の場合は翌日
http://www.yspc.or.jp/kanazawa_sc_ysa/



指定管理者

