

令和2年度 1月～開催 金沢スポーツセンター

健康づくり系教室 日程

●○○●教室案内●○○●

◎開催日程は感染症拡大状況及び工事等で急遽変更になる場合がありますのでご了承ください。

教室名	曜日	時間	対象	開催日程	回数
月曜11時の肩腰膝改善	月	11:00～11:50	16歳以上	1/18 2/1.8.15 3/1.8.15.29	8
月曜12時の肩腰膝改善		12:00～12:50			
ピラティス	火	11:00～11:50	50歳以上	1/12.19.26 2/2.9.16 3/2.9.16.23.30	11
代謝アップ		12:00～12:50			
はつらつ体操		13:30～14:30			
火曜日のリハビリ体操 (体力維持向上)		13:30～14:20	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		
火曜15時の肩腰膝改善		15:00～15:50	16歳以上		
火曜16時の肩腰膝改善		16:00～16:50			
水曜9時のらくらく体づくり		水	9:00～9:50		
水曜10時のらくらく体づくり	10:00～10:50				
しっかりした足腰づくり	11:30～12:30		50歳以上		
女性健康体操	13:00～14:30		16歳以上の女性		
朝ヨガ	金	9:00～9:50	16歳以上	1/15.22.29 2/5.12.19.26 3/5.12.19.26	11
コースヨガ		10:00～11:00			
生活習慣病予防		13:30～14:30			

健康づくり系教室にご参加の皆様へ

【教室の目的】

健康づくり系教室では、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。参加者同士楽しく、仲良く運動できる環境で指導していきます。

【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）

■ヨガ教室にご参加の方

基本、裸足で行いますので室内履きの準備は必要ありません。ヨガマットはセンターにございますのでご利用ください。

【注意事項】

- ・特別の事情が無い限り、欠席のご連絡は必要ありません。
- ・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いたします。紛失した場合、当センターでは責任を負いかねます。※無料の貴重品ロッカーをご利用ください。ご利用の際は受付にお申し出ください。
- ・参加者以外の方は受講できません。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。
- ・教室中及びその往復にけが等をしてしまった場合は、職員もしくは教室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、すべてのけが等に対応できない場合がございます。）
- ・駐車場には限りがありますので、出来るだけ公共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。
- ・参加料は、原則として返還できません。予めご了承ください。
- ・職員が教室の様子を撮影する場合があります。その際は事業報告の資料やホームページ等の広報用として使用します。差支えがある方は、撮影時にお知らせください。

金沢スポーツセンター
横浜市金沢区長浜 106-8
TEL 045-785-3000