

特別
体験会

都筑スポーツセンター

12月21日(木)

パワーヨガ50



定期教室「パワーヨガ50」の特別体験会！

50分でしっかりと全体を伸ばしていきます。呼吸にあわせて行うことでしっかりと体を伸ばし、筋力・認知機能を高めることができる教室です。

通常のヨガと比べ、「動」と「静」のポーズを連続して流れるように行うことが特徴です。

ヨガ初心者の方も、安心してご参加いただけます！



日時：12月21日(木) 12:00~12:50

対象：16歳以上 参加料：500円 定員：50名

持ち物：運動に適した服装、汗拭きタオル、飲み物（ふたが閉まり割れない容器のもの）

※裸足で行います

参加方法：当日11:30より都筑スポーツセンター受付にて、先着順で受付をいたします。

定員になり次第締切とさせていただきます。受付開始前に定員を超えている場合は、受付開始時間に抽選を行います。受付(抽選)は必ずご本人が行ってください。

【注意事項】

- 健康状態に不安のある方はあらかじめ医師の許可を得てからご参加ください。
- 教室参加時間内にケガをした場合は、その時点で教室指導者にお申し出ください。
- 参加者以外（お子様も含む）の入室はできません。
- 貴重品は、各自で責任を持って管理してください。
- 安全管理上、教室開始後の受付はお断りさせていただきます。

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、傷害保険加入、緊急時の連絡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
ご記入いただいた個人情報の取扱いについて、委託することはありません。
- 個人情報の開示等及び問合せについて
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の問い合わせ先と致します。
- 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、お申込でき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、相談等の問合せ先
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



指定管理者：公益財団法人 横浜市体育協会

横浜市都筑スポーツセンター

〒224-0053 横浜市都筑区池辺町 2973-1

Tel.045-941-2997

Fax.045-949-0477

http://www.yspc.or.jp/tsuzuki_sc_ysa/

開館時間

月水金土 9:00~23:00
火・木 9:00~21:00
日・祝 7:30~21:00

休館日 第4月曜日
(祝日の場合は翌日)

交通案内

- 市営地下鉄「センター南駅」から市営バス 318 系統 (乗車時間約20分)「龍雲寺」下車徒歩 1 分
- 市営地下鉄「都筑ふれあいの丘駅」から市営バス 318 系統 (乗車時間約 13 分)「龍雲寺」下車徒歩 1 分
- 市営地下鉄「仲町台駅」から市営バス 318 系統 (乗車時間約 10 分)「都筑スポーツセンター」下車

駐車場

常設約 80 台 (混雑時に満車になる場合がございます。あらかじめご了承ください。)
料金：2 時間 300 円、以降 30 分ごとに 50 円

