



## 各教室共通

### ■ 服装・持ち物

- 伸縮性・通気性の優れた運動着、タオル、水筒、マスク、(着替え) をご用意ください。
- 室内用シューズをお持ちください(☆マークが付いている教室は不要です)。



### ■ お願い

- 安全管理上、申込者以外の方(代理の方やお子様づれ等)は体育室に入室できません。
- 傷害保険に加入しています。教室中に事故(ケガなど)があった場合は、その場で指導員までお知らせください。
- 教室がスタートしてからの変更、参加料の返金は原則できません。なお、新型コロナウイルス感染防止を理由にご辞退される際は**お早めにお申し出をお願いします**。残回数分の参加料をご返金致します。
- 撮影を希望される方は受付にて撮影許可の申請を行なってください。なお、ネット上に画像や動画を掲載することは固くお断りします。
- ご来館の際は、公共交通機関をご利用ください。駐車場代は有料です(30分/150円)。
- 可能な限り運動着でお越しください。なお、更衣室(シャワー不可)はご利用人数に制限がございます。
- 教室会場内に「出席簿」が設置してあります。出席時には○を付けてください。
- **平熱を超える発熱や風邪の症状等の体調不良がある場合はご参加を自粛いただきますようお願いいたします。**
- 貴重品は一階受付横の貴重品用ロッカーをご利用ください。

## こどもの教室

### ■ 服装・持ち物

- フロアバレエに参加される方は靴下かバレエシューズをご持参ください。
- ジュニアスクール・ホップ/マックスに参加される方は毎回**縄跳び**をご用意ください。



### ■ お願い

- 共有スペース(ロビー、階段、駐車場等)では事故防止の為、お子様から目を離さないようご注意ください。
- 保護者の方は、お子様の送迎を必ず行ってください。なお、教室実施時のご見学はお控えください。

## 大人の教室

### ■ 服装・持ち物

- ヨガマットほか教室で使う器具は貸出可能ですが、可能な限りご自分のものをご持参してください。
- 大人のフロアバレエに参加される方は靴下かバレエシューズをご持参ください。

### ■ お願い

- 教室終了後に、使用器具の消毒と清掃(モップがけ)を行いますのでご協力をお願いします。
- **血圧計の貸し出しはございません。ご来館前にご自身で体調チェックをお願いします。**

## [重要] 感染症拡大防止のためにご協力していただくこと

[重要 1] 運動中以外はマスクの着用をお願いいたします。なお、マスクを着用して運動される際は酸素欠乏症や熱中症などの危険性もございますので通常より強度を落とす等体調管理に十分ご注意ください。

[重要 2] 新型コロナウイルス感染拡大防止等により急な休講もございます。随時ホームページをご確認ください。

[重要 3] 募集時に収集させていただきました個人情報を感染拡大防止のため(感染者発生時の保健所等への情報提供等)使用させていただく場合があります。あらかじめご承知おきください。

【保育をご希望の方は以下の施設に必ず事前にお問い合わせください】

OYAKO CLUB チューリップ TEL:045-894-6262

- ・月曜日から金曜日の9時から17時、料金は300円/時間
- ・人数制限あり、事前登録が必要です。



※発熱、呼吸器症状、風邪症状がある場合にはご利用をお控えください。

## 横浜市栄スポーツセンター

横浜市栄区桂町279-29 TEL:045-894-9503



## 2月～3月スポーツ教室 開催日程表



### 大人の教室

教室名	曜日	時間	開催日 (日程は変更される場合があります)	場所
☆火曜ヨガ(1)	火曜	9:00～10:15	2021年2月: 16	第2体
☆火曜ヨガ(2)		10:35～11:50	2021年3月: 2・9・16・23 [全5回]	
☆金曜午前ヨガ	金曜	9:00～10:15	2021年2月: 26	第2体
☆金曜午後ソフトヨガ		15:15～16:30	2021年3月: 5・12・19・26 [全5回]	
いきいき体操 ベーシック	水曜	9:00～10:05	2021年3月: 3・10・17・24 [全4回]	第2体
いきいき体操 ステップ		10:20～11:25		
いきいき体操 チャレンジ		11:40～12:45		
いきいき体操 ビギナー	木曜	11:05～12:10	2021年3月: 4・11・18・25 [全4回]	第1体
いきいき体操 Ver. up	金曜	11:15～12:40	2021年2月: 26	第1体
アクティブ エクササイズ		13:15～14:45	2021年3月: 5・12・19・26 [全5回]	
お元気体操(1)	火曜	9:00～9:50	2021年2月: 16	研修室
お元気体操(2)		10:00～10:50	2021年3月: 2・9・16・23 [全5回]	
リハビリスポーツ	月曜	9:30～10:30	2021年3月1・8・22 [全3回]	研修室
大人の フロアバレエ(1)(2)合同	金曜	13:30～14:20	2021年2月: 19・26 2021年3月: 5・12・19 [全5回]	研修室

《☆》マークが付いている教室は、室内シューズは不要です。

横浜市栄スポーツセンター  
横浜市栄区桂町 279-29 TEL: 045-894-9503



教室名	曜日	時間	開催日 (日程は変更される場合があります)	場所
☆初めての ピラティス(1)	火曜	13:00～13:50	2021年2月: 16	研修室
☆初めての ピラティス(2)		14:00～14:50	2021年3月: 2・9・16・23 [全5回]	
☆初めて フラダンス	木曜	11:00～12:00	2021年2月: 25 2021年3月: 4・11・18・25 [全5回]	研修室
☆エンジョイ フラダンス		12:30～13:30		
☆いきいき健康 フラダンス		13:45～14:45		
シェイプアップ・ エクササイズ	火曜	12:10～12:55	2021年2月: 16 2021年3月: 2・9・16・23 [全5回]	第2体

《☆》マークが付いている教室は、室内シューズは不要です。

### こどもの教室

教室名	曜日	時間	開催日 (日程は変更される場合があります)	場所
チアダンス・ 幼児コース	火曜	15:00～15:45	2021年2月: 16	研修室
チアダンス・ 小学生コース		16:00～16:45	2021年3月: 2・9・16・23 [全5回]	
新体操 幼児・小学生合同	金曜	17:30～18:15	2021年2月: 26 2021年3月: 5・12・19・26 [全5回]	第1体
フロアバレエ・ 幼児コース	金曜	15:00～15:45	2021年2月: 19・26	研修室
フロアバレエ・ 小学生コース		16:00～16:45	2021年3月: 5・12・19 [全5回]	
ジュニアスクール・ ホップ	金曜	17:00～17:50	2021年2月: 19・26	第2体
ジュニアスクール・ マックス		18:00～18:50	2021年3月: 5・12・19 [全5回]	
キッズ英会話・ 幼児コース	日曜	11:05～11:50	2021年2月: 14 2021年3月: 14 [全2回]	研修室
キッズ英会話・ 小学生コース	日曜	12:05～12:50	2021年2月: 14 2021年3月: 14 [全2回]	研修室