

平沼記念体育館 2022年 10-12月期 定期教室 募集要項

・募集期間：8/16 (火) - 9/1 (木)、申込方法：NET・来館・往復はがき

大人教室		・バドミントン経験者のレベルはゲームに参加できる方です。4週目以降の途中参加は不可 *持物 室内履き 飲物 タオル ・バド ビギナー 1,2の連続受講は大歓迎、内容はほぼ同じです *お試しはどちらか1回です バドはラケット (貸出は多少有)										お試し体験・電話予約	
体育館		対象	定員	曜日	時間	回数	参加料	開始	最終	休講	内容	6 / 1 より1回限定	
												日程	料金
バドミントン 経験者			24		9:00 - 10:50	12	13,920	10/4	12/20		経験に応じクラス分けし、ショット練習・ゲームを楽しみます。	7 / 5 12 26	1,160
バド	ビギナー 1	16才以上	8	火	9:00 - 9:50	12	9,600	10/4	12/20		初めて、経験が浅い、経験はあるがブランクがある方	7 / 5 12 26	800
	ビギナー 2		8		9:55 - 10:45								800
はつらつ健康作り		近藤	70	木	10:00 - 10:50	11	6,050	10/6	12/22	11/3	健康維持と体力増進のために！ 体操・ストレッチを行います	7 / 7 - 9 / 29	550
スタジオ 1		・フラダンスは4週目以降の途中参加はお断りします。 *持物 室内履き 飲物 タオル ヨガマットは貸出有											
火曜ヨガ		跡部	10	火	9:30 - 10:30	13	11,440	10/4	12/27		ヨガの呼吸法とポーズを習得し、日頃のストレスを取除きリフレッシュしましょう。	7 / 5 12 26	880
初めてのピラティス		跡部	10	水	9:00 - 9:50	11	8,470	10/5	12/21	11/23	骨盤、背骨の位置を整え、体幹部を強化する運動をします。初めての方でも安心。	7 / 6 - 9 / 28	770
ステップUPピラティス		跡部	10		10:00 - 10:50								770
フラダンス		小野藤	10	木	11:00 - 12:15	11	10,890	10/6	12/22	11/3	基本技術の習得と全身を無理なく動かし、心身のリラクセスと健康増進を図ります。	7 / 7 14 21	990
リフレッシュ・ボディケア 1		松田	10		13:10 - 14:10						880		
リフレッシュ・ボディケア 2		松田	10		14:20 - 15:20						880		
											身体の内側からストレッチをしていきます。呼吸法から心と身体を整えます。	7 / 7 - 9 / 29	880
											軽い筋トレ、全身運動を行います。呼吸法を加えて正しい身体の動かし方を覚えていきます。		880
子供教室		・「お試し体験受講」種目に対してお1人様1回限定です。年中～小学1年生位までのお子様には特にお勧めします。 ・バド、テニス 共に1と2の連続受講は大歓迎です。 ・持物 室内履き (上履きは不向き) 飲物 タオル バドはラケット (貸出用は多少あり) テニスは不要										お試し体験・電話予約	
		対象	定員	曜日	時間	回数	参加料	開始	最終	休講	内容	6 / 1 より1回限定	
												料金 (共通)	900
バド	基本 1	小学3年 ～ 中学生	8	木	17:00 - 17:50	11	9,900	10/6	12/22	11/3	バド基本	7 / 7	14
	応用 1		14								持ち方の基本から始まりゲームの進め方など 初めての、習った事が無い、経験が少ない方にピッタリ。		
テニス 1		年中～小学生	16								バド応用		
バド	基本 2	小学3年 ～ 中学生	8	木	17:55 - 18:45	11	9,900	10/6	12/22	11/3	テニス	21	14
	応用 2		14								ラリーを中心に多様なショットを身に付け、ドリル パターン練習からレベルUPを目指します。		
テニス 2		年中～小学生	16								柔らかいスポンジボールを使い、ラリーが出来る 様な練習をします。レベルに応じてボールも変わります。		
申込方法		募集締切日		結果発表		支払方法		支払期間		自動キャンセル			
NET・来館・往復ハガキ		9/1 (木)		9/4 (日)		NET決済・来館		9/5 (月)～9/23 (祝金)		支払期間内で連絡等が無い場合			

横浜市平沼記念体育館 ホームページはこちら →



【お問い合わせ先】
〒221-0855
横浜市神奈川区三ツ沢西町 3-1
TEL 045-311-6186

休館日
8/15 (月)
9/20 (火)

平沼記念体育館 定期教室 2022年 10月～12月 予定表

教室名	曜日	時間帯	10月				11月					12月				
バドミントン	火	9:00 - 10:50	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	-	-
バド ビギナー 1		9:00 - 9:50	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	-	-
バド ビギナー 2		9:55 - 10:45														
はつらつ健康作り	木	10:00 - 10:50	6	13	20	27	-	10	17	24	-	1	8	15	22	-
トータルフィットネス		9:00 - 9:50														
Jr バド 基本・応用1	木	17:00 - 17:50	6	13	20	27	-	10	17	24	-	1	8	15	22	-
Jr テニス1																
Jr バド 基本・応用2																
Jr テニス2																
火曜ヨガ	火	9:30 - 10:30	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	-
初めてのピラティス	水	9:00 - 9:50	5	12	19	26	2	9	16	-	30	7	14	21	-	-
ステップUPピラティス		10:00 - 10:50														
フラダンス	木	11:00 - 12:15	6	13	20	27	-	10	17	24	-	1	8	15	22	-
リフレッシュ・ボディケア		13:10 - 14:10														
リフレッシュ・ボディケア		14:20 - 15:20														

妊娠 妊娠されている方の申込・参加はご遠慮ください。(ベビーカー含む)

健康 健康に不安のある方は、事前に医師への相談をお勧めします。
特に呼吸器・循環器系の疾患がある方は、専門医の診断を受けた上でお申込下さい。

入室 教室開催室内には参加される方のみのお入室となり、お子様を連れてのご参加はできません。

親子教室 申込者以外のお子様の入室はお断りしております。

返金 入金後のご返金や教室の変更、キャンセルなどは致しかねます。

変更 実施期間及び開催期間は変更になる場合がございます。

人数 申込人数が著しく少数だった場合、教室の開催を中止させて頂く場合があります。

■ 個人情報の取扱について ■

- 1, 事業者名称…公益財団法人横浜市体育協会
- 2, 個人情報の利用目的…ご記入いただいた個人情報は、申込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、過去の教室参加歴
- 3, 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。
- 4, 個人情報の第三者提供について…第三者へ提供することはありません。
- 5, 個人情報の取扱委託について…委託することはありません。
- 6, 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中止に応じる窓口は、7の問合せ先と同じです。
- 7, 個人情報をご提供いただけない場合の取扱…必要事項を記入いただけない場合は、利用をお断りすることがあります。

当協会の個人情報取扱に関する苦情・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スポーツ協会 事務局長

お問合せ窓口:総務部総務課 TEL 045 640 0011 FAX 045 640 0021

往復ハガキ、または当館備付の応募ハガキ(要・63円切手貼付)に必要事項を記入し郵送。

来館にてのお申込…その際、抽選結果を郵送する為の63円切手をご持参下さい。

複数…種目の異なる教室への複数応募は出来ます。1教室につき1枚での申込になります。

重複…同一教室、同一種目の教室への重複応募は無効になります。
インターネットの場合は、はじかれます。

往信用		返信用	
おもて	うら	おもて	うら
221-0855	① 参加教室名(曜日) ② 参加者名(ふりがな) ③ 生年月日や学年 ④ 郵便番号・住所 ⑤ 電話番号) ⑥ 過去1年の当該希望教室 参加経験の有無 有 無	000-0000	何も記入しないで下さい 返信用には
63円切手		63円切手	
平沼記念体育館行 三ツ沢西町3ノ1 横浜市 神奈川区		氏名 住所 参加される方の	