

# 4月～6月まで 大人向け

## スポーツ教室

**卓球①**  
自分のレベルに合わせて正しいテクニックと実践的な技術を学べます。  
**全10回** ⑨9:00～10:45  
●初回：4/19～  
●対象：16歳以上  
●定員：84名  
●参加料：7,500円

**卓球②**  
自分のレベルに合わせて正しいテクニックと実践的な技術を学べます。  
**全10回** ⑩11:00～12:45  
●初回：4/19～  
●対象：16歳以上  
●定員：42名  
●参加料：7,500円

**バドミントン**  
グループごとに基本の打ち方から試合でのスキルまで幅広く学べます。  
**全10回** ⑨9:00～10:45  
●初回：4/15～  
●対象：16歳以上  
●定員：66名  
●参加料：8,800円

**↑話 児↑**  
マークの教室は託児付き!  
※別途必要となります。  
**全10回** ⑩11:00～13:30  
●対象教室：ヨガ①・ヨガ②・卓球②  
●対象：2歳～未就学児  
●定員：4名  
●参加料：5,100円

## 健康教室

**はつらつ健康(水)**  
リズム体操、トレーニング、ストレッチを中心に、健康的な身体づくりを目指します。  
**全10回** ⑩13:15～14:30  
●初回：4/20～  
●対象：16歳以上  
●定員：150名  
●参加料：4,100円

**はつらつ健康(金)**  
リズム体操、トレーニング、ストレッチを中心に、健康的な身体づくりを目指します。  
**全10回** ⑩11:15～12:30  
●初回：4/15～  
●対象：16歳以上  
●定員：100名  
●参加料：4,100円

**いきいき元気①**  
イスに座った運動を中心にストレッチや筋トレを行います。  
**全9回** ⑩11:15～12:30  
●初回：4/21～  
●対象：16歳以上  
●定員：50名  
●参加料：3,690円

**いきいき元気②**  
イスに座った運動を中心にストレッチや筋トレを行います。  
**全9回** ⑩13:15～14:30  
●初回：4/21～  
●対象：16歳以上  
●定員：25名  
●参加料：3,690円

## ダンス教室

**フラダンス**  
リラックス&シェイプアップ効果が期待できます。  
**全10回** ⑩11:05～12:20  
●初回：4/20～  
●対象：16歳以上  
●定員：65名  
●参加料：5,100円

**社交ダンス**  
基本のステップからかっこよく踊るコツまで習得できます。  
**全10回** ⑩13:30～14:45  
●初回：4/20～  
●対象：16歳以上  
●定員：50名  
●参加料：5,100円

**気功・太極拳(火)**  
ゆっくりとした動作で身体の中から元気になるります。  
**全10回** ⑩13:15～14:45  
●初回：4/19～  
●対象：16歳以上  
●定員：100名  
●参加料：4,500円

**気功・太極拳(金)**  
ゆっくりとした動作で身体の中から元気になるります。  
**全10回** ⑩13:15～14:45  
●初回：4/15～  
●対象：16歳以上  
●定員：75名  
●参加料：4,500円

**いきいき元気③**  
イスに座った運動を中心にストレッチや筋トレを行います。  
**全8回** ⑩13:15～14:30  
●初回：4/18～  
●対象：16歳以上  
●定員：25名  
●参加料：3,280円

**ノルディックウォーキング**  
関節への負担を減らし、効果的なウォーキングを実践します。  
**全8回** ⑩11:00～12:15  
●初回：4/18～  
●対象：16歳以上  
●定員：15名  
●参加料：3,600円

**ぴんしゃんウォーキング**  
いつまでも元気で健やかに歩けることを目指します。  
**全9回** ⑩9:00～9:50  
●初回：4/21～  
●対象：16歳以上  
●定員：100名  
●参加料：13,500円

**デュークス美ウォーキング**  
デューク更家氏考案の独自メソッドにより、健康に美しく歩くことを目指します。  
**全9回** ⑩10:00～10:50  
●初回：4/21～  
●対象：16歳以上  
●定員：100名  
●参加料：13,500円

## ヨガ教室

**ヨガ①**  
日常で溜まった心と身体の疲れをスッキリさせます。  
**全10回** ⑩11:10～12:10  
●初回：4/19～  
●対象：16歳以上  
●定員：60名  
●参加料：4,500円

**ヨガ②**  
日常で溜まった心と身体の疲れをスッキリさせます。  
**全10回** ⑩12:20～13:20  
●初回：4/19～  
●対象：16歳以上  
●定員：60名  
●参加料：4,500円

**ヨガ③**  
日常で溜まった心と身体の疲れをスッキリさせます。  
**全10回** ⑩11:50～12:50  
●初回：4/20～  
●対象：16歳以上  
●定員：20名  
●参加料：4,500円

**ヨガ④**  
日常で溜まった心と身体の疲れをスッキリさせます。  
**全10回** ⑩20:00～21:00  
●初回：4/20～  
●対象：16歳以上  
●定員：60名  
●参加料：4,500円

## エクササイズ教室

**アロマストレッチ①**  
アロマの効能を生かしてストレッチで、身体をほぐし、美しい姿勢をつくります。  
**全10回** ⑩9:30～10:30  
●初回：4/20～  
●対象：16歳以上  
●定員：20名  
●参加料：4,500円

**アロマストレッチ②**  
アロマの効能を生かしてストレッチで、身体をほぐし、美しい姿勢をつくります。  
**全10回** ⑩10:40～11:40  
●初回：4/20～  
●対象：16歳以上  
●定員：20名  
●参加料：4,500円

**骨盤エクササイズ**  
骨盤を動かし、歪みや身体の不調を改善します。  
**全10回** ⑩13:30～14:30  
●初回：4/19～  
●対象：16歳以上  
●定員：60名  
●参加料：4,500円

**美ボディメイク**  
身体のシェイプアップを目指し、メリハリのあるボディをつくります。  
**全10回** ⑩11:15～12:30  
●初回：4/20～  
●対象：16歳以上  
●定員：50名  
●参加料：5,100円

※卓球①・卓球②、いきいき元気①～③の重複申込はできませんので、あらかじめご了承ください。

# 4月～6月まで 親子&子ども向け

幼児・小学生の対象は、平成28年度のクラス・学年です。

## 子ども教室

**わんぱく体操(火)**  
遊びを通して様々な動きに挑戦し、子どもの成長を促します。  
**全10回** ⑩15:20～16:20  
●初回：4/19～  
●対象：年少・年中・年長  
●定員：40名  
●参加料：4,500円

**わんぱく体操(金)**  
逆上がりやマット運動、跳び箱など総合的に取り組みます。  
**全10回** ⑩15:20～16:20  
●初回：4/15～  
●対象：年中・年長  
●定員：40名  
●参加料：4,500円

**キッズダンス**  
ダンスの楽しさを通してリズム感、表現力を養います。  
**全10回** ⑩15:45～16:45  
●初回：4/20～  
●対象：小学1年～4年生  
●定員：30名  
●参加料：5,100円

**ジュニアモダンバレエ**  
踊る楽しさを感じ、柔軟性、リズム感、表現力を養います。  
**全10回** ⑩15:30～16:30  
●初回：4/15～  
●対象：年長～小学3年生  
●定員：25名  
●参加料：5,100円

**わんぱくサッカー**  
サッカーを楽しみながら、自主性、積極性を育てます。  
**全10回** ⑩15:20～16:20  
●初回：4/20～  
●対象：年少・年中・年長  
●定員：20名  
●参加料：5,100円

**横浜FCサッカー①**  
横浜FCコーチが、サッカーの楽しさ、スキルをお伝えします。  
**全10回** ⑩16:30～17:30  
●初回：4/20～  
●対象：小学1年・2年生  
●定員：20名  
●参加料：15,400円

**横浜FCサッカー②**  
横浜FCコーチが、サッカーの楽しさ、スキルをお伝えします。  
**全10回** ⑩17:40～18:40  
●初回：4/20～  
●対象：小学3年・4年生  
●定員：20名  
●参加料：15,400円

**キッズ体操教室**  
楽しみながら体操のスキルを身につけます。  
**全10回** ⑩15:30～16:30  
●初回：4/21～  
●対象：年長～小学2年生  
●定員：16名  
●参加料：10,200円

**テニス①**  
楽しみながらテニスを行うことで、コーチとラリーが楽しめるようになることを目標にします。  
**全10回** ⑩17:00～17:50  
●初回：4/15～  
●対象：小学1～3年生  
●定員：15名  
●参加料：10,800円

**テニス②**  
楽しみながらテニスを行うことで、コーチとラリーが楽しめるようになることを目標にします。  
**全10回** ⑩18:00～18:50  
●初回：4/15～  
●対象：小学4～6年生  
●定員：15名  
●参加料：10,800円

## 親子教室

**親子体操(月)**  
子どもとたくさん触れ合いながら、親子の身体づくりへ繋がります。  
**全8回** ⑩9:30～10:30  
●初回：4/18～  
●対象：2歳～4歳児と保護者  
●定員：40組  
●参加料：3,600円

**親子体操(木)**  
子どもとたくさん触れ合いながら、親子の身体づくりへ繋がります。  
**全10回** ⑩11:10～12:10  
●初回：4/21～  
●対象：2歳～4歳児と保護者  
●定員：40組  
●参加料：4,500円

※親子体操(月)・(木)の重複申込はできませんので、あらかじめご了承ください。また、親子体操は、教室開催中に2歳以上になる方が対象です。

春の定期教室 参加申込方法 **募集期間** 2月15日(月)～3月15日(火) **必着締切** 横浜市泉スポーツセンター 開設準備室 **TEL.080-5865-8829** (平成28年2月1日～3月31日)

**①お申し込み**  
【ハガキで応募】「往復ハガキ」または開設準備室備え付けの「応募ハガキ」(要52円切手)に必要な事項を記入して、開設準備室まで郵送してください。

231-0015 横濱市中区尾上町6-6  
往診 公益財団法人横浜市体育協会  
泉SC準備室行

記入しないでください

住所氏名 郵便番号

231-0015 横濱市中区尾上町6-6  
返信 公益財団法人横浜市体育協会  
泉SC準備室行

往信用おもて 返信用うら

**②公開抽選** 3月18日(金) 15:00～(予定)

**③結果のお知らせ** 3月28日(金)までにハガキまたはEメールでお知らせします。  
・電話での当落の確認はご遠慮ください。  
・定員に余裕がある場合は、4月8日(金) 10:00～直接来館、14:00～お電話で追加募集の受付を行います。

**④手続き方法**  
【当選】4月2日(土)～4月15日(金)までにスポーツセンター受付窓口で直接お支払いください。  
当選結果のハガキを印刷した用紙をお持ちください。  
※3月31日(木)・4月1日(金)は休館日です。  
※一旦入金された参加料は、ご返金できませんのであらかじめご了承ください。  
【落選】キャンセルが出ましたら、キャンセル待ち1番の方から順次ご連絡をいたします。

以下の内容についてご同意の上お申し込みください。

【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、お申込みされた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、事業の必要性により、利用目的の範囲内で業務の全部又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、適正管理の実施を義務づけます。
- 「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・内容の修正・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じです。
- 「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、お申込み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

【注意事項】※必ずご確認の上お申し込みください。  
●ご参加は応募者本人のみとなります。●応募者が定員を超えた場合は抽選となります。●市内在住、在勤、在学及び初参加者を優先いたします。●同一教室への2週以上の応募は無効となります。●教室参加者以外の方は入室はご遠慮ください。(ベビーカーも含む) ●実施期間中開催時間は変更になる場合があります。●健康に不安のある方(特に呼吸器・循環器系に疾患)は、事前に医師の診断・相談をお勧めします。●兄弟で同一教室に1枚のハガキで申し込みの場合は、氏名・生年月日等、各2名分ご記入ください。(抽選の場合は2名ご一緒に抽選となります) ●自然災害等により教室が休講となる場合がありますので、あらかじめご承知おきください。●最少催行人数に満たない場合は、中止となる場合があります。