

インターネットでの申込をお願いします。(推奨)

詳しくは裏面をご覧ください

# 秋の健康スポーツ・文化教室

【対象：16歳以上】

姿勢・動作・呼吸法などヨガの基本を学び、  
美容と健康の維持増進を図りましょう。

## 水 健康ヨガ ①

水曜日 13:00~14:15

料金：7,000円(全10回)  
定員：25名  
会場：大研修室

【日程】  
10月9・16・23日  
11月6・13・20・27日  
12月4・11・18日



ポーズごとに機能活性化ヨガのポーズで  
効果を深く感じながら身体を整えます。

## 金 機能改善ヨガ

金曜日 13:00~14:15

料金：7,000円(全10回)  
定員：25名  
会場：大研修室

【日程】  
10月11・18・25日  
11月8・15・22・29日  
12月6・13・20日



姿勢・動作・呼吸法などヨガの基本を学び、  
代謝を促進。健康の維持増進を図りましょう。

## 金 健康ヨガ ②

金曜日 15:30~16:45

料金：7,000円(全10回)  
定員：25名  
会場：大研修室

【日程】  
10月11・18・25日  
11月1・8・15・22日  
12月6・13・20日



## 木

ゆるやかな動きで体幹を意識し、  
腰痛や骨盤の歪みを改善します。

### ピラティス ①

木曜日 18:00~19:15

### ピラティス ②

木曜日 19:30~20:45

料金：7,000円(全10回)  
定員：25名  
会場：大研修室  
※内容はピラティス①②とも同じ

【日程】  
10月17・24・31日  
11月7・14・21・28日  
12月5・12・19日



どちらか1つの  
教室に応募を  
お願いします。

## 月

骨盤の動きに着目してコンディションを整えます。

### 骨盤調整 ①

月曜日 12:00~13:15

### 骨盤調整 ②

月曜日 13:30~14:45

料金：5,600円(全8回)  
定員：25名  
会場：大研修室  
※内容は骨盤調整①②とも同じ

【日程】  
10月21・28日  
11月11・18・25日  
12月2・9・16日



どちらか1つの  
教室に応募を  
お願いします。

ストレッチや自身の体重を活用した運動で、柔軟性・バランス・筋力維持増進と  
運動習慣の獲得を目指します。

## 大人のためのコンディショニング教室

どちらか1つの  
教室に応募を  
お願いします。

料金：13,200円(各11回)  
定員：20名  
会場：大アリーナ



## 水

【水曜日コース・日程】

時間 11:30~12:30  
10月2・9・16・23日  
11月6・13・20・27日  
12月4・11・18日

## 金

【金曜日コース・日程】

時間 11:30~12:30  
10月4・11・18・25日  
11月1・8・15・22日  
12月6・13・20日

## 水 ハワイアンキルト

水曜日 13:00~14:30

料金：7,000円(全6回)  
定員：9名  
会場：会議室

【日程】  
10月9・16日  
11月6・20日  
12月4・18日



練功十八法など、太極拳の基本を学びます。

## 月 太極拳

月曜日 10:00~11:30

料金：5,600円(全8回)  
定員：25名  
会場：大研修室

【日程】  
10月21・28日  
11月11・18・25日  
12月2・9・16日



## 木

### フラダンス

木曜日 13:15~14:30

料金：7,000円(全10回)  
定員：25名  
会場：大研修室

【日程】  
10月10・17・24日  
11月7・14・21・28日  
12月5・12・19日



歌詞の意味を手足の動きや表情で表します。  
基礎からマスターして楽しく踊りましょう。

## 金

### シェイプアップボクシング

金曜日 18:45~20:00

料金：7,000円(全10回)  
定員：25名  
会場：大研修室

【日程】  
10月11・18・25日  
11月1・8・15・22日  
12月6・13・20日



ボクシングの動作で血液循環を促進、  
有酸素運動で脂肪の燃焼を目指しましょう。

# 参加申込期間：8月19日（月）～9月9日（月）必着締切

- ・募集期間終了時に各教室の最小催行人数に達していない場合は、中止となります。
- ・応募者多数の場合は抽選になります。抽選では市内在住・在勤・在学で初参加者の方が優先となります。
- ・同一教室への重複申し込みはできません。  
※「コンディショニング教室(水)(金)」「骨盤調整①②」「ピラティス①②」は、どちらかをお選びください。
- ・宛先違い等で、はがき不着による申込手続未完については責任を負いかねます。
- ・抽選結果通知：9月25日（水）までに届かない場合は、お問合せ下さい。
- ・締切・抽選後定員に空き枠がある場合、9月26日（木）13時からお電話・来館で追加受付。【先着順】



利用者ログイン

## 【申込方法】

### ① インターネットで申し込み（推奨）

- ・スポーツ医科学センターのホームページ内にある「教室ログイン」をクリックし、利用者ログインページから、お申し込みください。
- ・はじめてのご利用の方は、  
⇒「利用者登録」ページ（外部リンク：<https://www.yokohama-sports.jp/ysmc/entry>）からお進みください。
- ・登録がお済みの方は、  
⇒「利用者ログイン」ページ（外部リンク：<https://www.yokohama-sports.jp/ysmc/login>）からお進みください。  
※お申し込みの際に登録していただくメールアドレスで、迷惑メール設定をされている方は「@yokohama-sports.jp」を受信できるように設定をお願いします。
- ・インターネットでのお申込みに限り抽選後のマイページにてクレジットカードのインターネット決済が可能です。  
※追加申込及び繰り上げ当選では、クレジットカードは使えません。

### ② 往復ハガキで申し込む

往信用(表)

返信用(裏)

返信用(表)

往信用(裏)

 <p>〒222-0036</p> <p>横浜市スポーツ医科学センター行 （日産スタジアム内）</p> <p>港北区小机町3302-5</p>	<p>返信欄は、何も記入 しないでください</p>
---	-------------------------------

 <p>〒000-0000</p> <p>氏名</p> <p>参加される方の住所</p>	<p>①参加教室名(曜日) ※1回のお申込につき1教室まで。2教室以上のお申し込みの方は、別途お申し込みください。</p> <p>②氏名(フリガナ) ※1回のお申込につき1名まで。ご家族等でお申し込みの場合は、1名ずつ別途お申し込みください。</p> <p>③生年月日・年齢・性別</p> <p>④ID番号</p> <p>⑤郵便番号・住所</p> <p>⑥電話番号</p> <p>⑦申込教室への初参加の方は、『初参加』とご記入ください。</p>
---	--

### ③ 受付窓口

- ・横浜市スポーツ医科学センター所定の応募用紙には、返信用の63円切手が必要です。
- ・必要事項を記入し、募集締め切り日までにご持参ください。
- ・1教室のお申込ごとに1枚の応募用紙が必要です。



横浜市スポーツ医科学センター『健康スポーツ・文化教室』担当  
★住所：〒222-0036 横浜市港北区小机町3302-5日産スタジアム内  
★営業時間：【月～土】9時～21時、【日・祝】9時～17時  
★TEL：045-477-5050【月～土】20時、【日・祝】16時  
★休館日：4～6月・9～12月第3火曜日、1～3月第3・4火曜日

★ホームページ：<https://www.yssp-yymc.jp/>  
※右記のQRコードを読み取ってください。



検索

横浜市スポーツ医科学センター

HP

#### 個人情報の取扱いについて

##### 1 事業者の名称

公益財団法人横浜市スポーツ協会

##### 2 利用目的、第三者への提供、業務の委託について

- (1) 医療（検診を含む。以下同じ。）提供
- (2) 診療費請求のための事務
- (3) 当センターの管理運営業務
- (4) 企業から委託を受けて行う健康診断等における、企業等へのその結果の通知
- (5) 医師賠償責任保険などに係る、医療に関する専門の団体の団体、保険会社等への相談又は届出等
- (6) 医療や事業等の業務の維持・改善・研究のための基礎資料
- (7) 当センター内において行われる医療実習への協力
- (8) 医療の質の向上を目的とした当センター内での症例研究
- (9) 当センターで実施する事業、教室等の開催
- (10) 当センターの研修室及びアリーナ等の施設貸出、トレーニングルーム及びプール等の施設利用
- (11) 外部監査期間への情報提供
- (12) 警察等の官公署からの、法律による定めに基づく請求の際の情報提供

##### 3 ご本人以外から個人情報を取得する場合

ご本人が乳幼児、意識障害等で説明による同意を得ることが困難な場合や、ご本人以外から個人情報を取得する場合は、個人情報の取得の必要性を十分考慮した上で取得することとし、親権者、保護者等が定まっている場合は可能な限り了解を得るものとします。

##### 4 個人情報をご提供頂けない場合もしくはは虚偽の申請をされた場合の取扱い

必要事項をご記入いただけない場合、当センターでの医療提供、事業及び教室等への参加、施設の利用ができなくなります。また提供いただいた個人情報が虚偽の場合は、本人の同意なく取得・利用・記録等することがあります。

##### 5 個人情報の開示等の問合せについて

当センター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、削除、利用の停止、消去及び第三者への提供の停止については、下記までご連絡ください。また当センターの個人情報の取扱いに関する苦情、相談等も同様の番号となります。

##### 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

##### お問い合わせ窓口

公益財団法人横浜市スポーツ協会 総務部総務課 電話：045 (640) 0011