

2019年度 第3期(10~12月)

# 秋の健康体操教室 開催のお知らせ

横浜銀行アイスアリーナで  
ココロとカラダをリフレッシュしませんか？  
初めて参加する方、運動をするのが久しぶりな  
方も安心してご参加いただけます♪



※10月1日からの消費税率変更に伴い、参加料が第3期より変更となります。  
詳しくは裏面をご覧ください。

## 【申込から追加募集までの流れ】

1.申込受付

9月 1日(日) ~  
9月16日(月) **必着**  
※持参可

2.抽選(定員を超えた教室のみ)

9月18日(水)



3.抽選結果発送

9月20日(金)

4.追加募集(応募終了後、定員に満たない教室のみ)

9月27日(金)午前10時から  
電話にて受付 ※先着順

【申込方法】 往復ハガキにてお申送ください。下記の記入見本をご確認ください。

往信用(表)	返信用(裏)	返信用(表)	往信用(裏)
 〒221-0824 <b>横浜銀行アイスアリーナ</b> 行 神奈川県神奈川区広台太田町1-1	※返信用(裏)には、 <b>何も記入しないで</b> <b>ください。</b>	 〒000-0000 <b>氏名</b> <b>申込される方の住所</b>	①参加曜日・教室名 ②参加者名・ふりがな ③性別 ④生年月日・年齢 ⑤郵便番号・住所 ⑥電話番号

## 【参加注意事項 ※必ずお読みください。※】

- ・健康に不安のある方は事前に医師の診断・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みください。
- ・ハガキ1枚につき、1人1教室でお申込みください。
- ・応募者が定員を超えた教室は抽選になります。
- ・安全管理・事故防止のため、受講しない方の入室や代理人の参加はできません。
- ・参加手続き後の返金は原則としてできません。ご了承ください。

★ 次の場合は申込無効となりますのでご注意ください。

- ・必着期限をすぎてハガキが到着した場合
- ・1教室に複数枚で応募した場合→例:「女性ヨガ」にハガキを3枚送る。
- ・1枚のハガキに複数の教室名を記入した場合→例:1枚のハガキで「金曜yoga」と「金曜ピラティス」に応募する。
- ・記載事項に不備や偽りのあった場合

【抽選について】 抽選日: 9月18日(水)

- ・応募者が定員を超えた教室は抽選となります。
- ・抽選結果、参加手続き方法は返信ハガキでお知らせします。
- ・抽選結果が9月27日(金)を経過しても届かない場合はご連絡ください。

【施設について】

- ・お着替えは、スケートエリア内の更衣ブースをご利用ください。  
シャワールームはございません。
- ・コインロッカーのご利用は1回100円かかります。
- ・駐車場は有料となります。

### 【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 横浜市体育協会
- 2 個人情報の利用目的 … 記入いただいた個人情報は、安全なスポーツ教室運営、緊急時の連絡のために利用します。
- 3 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を、第三者へ提供することはありません。
- 4 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。
- 5 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の問い合わせ先と同じです。
- 6 個人情報を提供いただけない場合の取扱い … 必要事項をご記入いただけない場合、ご利用をお断りする場合があります。
- 7 当協会の個人情報取扱いに関するお問い合わせ先  
 ■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

# ◆ 横浜銀行アイスアリーナ TEL:045-411-8008

〒221-0824 横浜市神奈川区広台太田町1-1 URL: <https://yokohama-icearena.jp>

アクセス: JR東神奈川駅下車徒歩約5分、横浜市営バス36系統 ニッ谷バス停下車すぐ(神奈川区役所隣り)

管理者: 公益財団法人 横浜市体育協会

# 健康体操教室 開催日程と内容 ◆各教室 定員:20名 対象:16歳以上(一部教室を除く) 難易度は各教室初心者対象のやさしいものです。

教室名	曜日	時間	開催日程	参加料	講師	内容
コンディショニング ストレッチ	月	9:00~9:50	10/ 7. 21. 28.	¥5,500 (10回)	上野 早央里	ストレッチでカラダすっきり♪心地よい週のはじまりを。しなやかな身体を手に入れ美と健康を保ちましょう。動的・静的なストレッチを組み合わせ、肩こりや腰痛改善にも効果的な、よくばり運動プログラムです。
姿勢改善のための 全身バランス運動		10:00~10:50	11/ 11. 18. 25 12/ 2. 9. 16 23	¥5,500 (10回)		筋トレ初心者を対象にした、アンチエイジングの姿勢改善を目的に全身のバランスを考えながら運動する教室です。筋トレが好きな方も苦手な方も、無理なく続けられる楽しい教室です。
骨盤リセット体操		11:00~11:50		¥5,500 (10回)	亀江 由紀子	誰にでも出来る簡単なモニタリングから骨盤修正体操をし、全身を調整します。自分の身体と向き合い、自分にあった骨盤修正法を見つける事で、健康系から美容系までの様々な悩みを改善していきます。
シニア機能改善 プログラム(60歳以上の方)	火	9:00~9:50	10/ 8. 15. 22. 29	¥5,500 (10回)	小川 玲奈	いきいきとした毎日の生活のために体力維持向上・機能改善を目的に運動します。椅子に座った姿勢での運動を基本とし、身体を伸ばす・ほぐす・関節を動きやすくするなどの運動を行います。一歩踏み出して元気な毎日を目指しましょう！体力に自信のない方におすすめです。
フラダンス(女性のみ)		10:00~11:15	11/ 5. 12. 19. 26	¥5,500 (10回)	安本 由起子	フラダンスの楽しさを体験する初心者向けクラスです。アロハスピリッツを大切にしたり、心も身体も明るく美しく元気にしましょう。基礎から丁寧に指導します。
美姿勢&ストレッチ		11:25~12:15	12/ 10. 17.	¥5,500 (10回)	青沼 研哉	アンチエイジングのために正しく美しい姿勢を手に入れましょう！姿勢改善を図ると同時に体力アップにもつながる運動をします。姿勢改善はもちろん、運動をはじめたい、体力をつけたい、そんな方にオススメです！
骨盤ストレッチ	水	10:00~10:50	10/9. 16. 23. 30 11/ 6. 13. 20. 27	¥5,500 (10回)	坂本 優子	骨盤を中心に全身の調整を図ります。前半はカラダのゆがみや動きのクセをストレッチや簡単な動きで修正し、後半は筋力トレーニングによって改善していきます。
女性のためのヨガ (女性のみ)		11:00~11:50	12/ 4. 11	¥5,500 (10回)		女性ホルモンの分泌を促すヨガのポーズ他、リンパマッサージ、小顔ヨガも取り入れながら、心も身体もしなやかに美しく♪を目的としたヨガ教室です。
やさしい体幹エクササイズ	木	10:00~10:50	10/10. 17. 24. 31	¥5,500 (10回)	小川 玲奈	今や一般的にも推奨される体幹トレーニング。日常生活動作の安定・改善を促し、姿勢の改善にも役立ちます。「何か運動したい！」「運動したいけど自分にできるか不安」という方にオススメです！
やさしいヨガ		11:00~11:50	11/ 7. 14. 21. 28	¥5,500 (10回)	鈴木 一平	初めての方でも安心してご参加いただけるヨガです。呼吸を整え、身体にも一つずつ意識を向けながら全身を動かしていきます。運動不足解消・柔軟性向上・身体の引き締めなどが期待できるクラスです。
肩甲骨ヨガ		13:20~14:10	12/ 5. 12	¥5,500 (10回)	佐藤 友見	肩こり解消を望まれる方はもちろん、肩甲骨の動きをスムーズにし、正しい位置に修正することで姿勢の調整も望めます。簡単♪スッキリ♪効果的♪に行います。
yoga	金	10:00~10:50	10/11. 18. 25 11/ 8. 15. 22.	¥5,500 (10回)	坂本 優子	呼吸やポーズの中で骨格の調整をかけて姿勢の改善や筋力、柔軟性、内臓機能を高めていきます。自分のペースで無理なく身体を動かしていきながら、本来の身体の強さとしなやかさを少しずつ取り戻していきます！
ピラティス		11:00~11:50	29 12/ 6. 13. 20	¥5,500 (10回)	佐藤 友見	骨盤や背骨まわり(脊柱)など普段の生活では動かしにくい場所を意識し、呼吸をしながら動かすことにより体のゆがみを改善し肩こりやケガの予防を目指します。また胴体まわりの筋肉も呼吸をしつつ動かすことで代謝率や免疫力の向上を図ります。ひとつずつ丁寧に進めて行いますので初めての方や体力に自信がない方も安心してご参加いただけます。
QOL向上心身リセット プログラム	土	9:00~9:50		¥5,500 (10回)	寺井 美智子	※QOL=クオリティオブライフ(生活資質向上)。体力維持向上、機能改善、運動不足解消など個々の目的に合わせてゆったりマイペースで、かんたんな筋力トレーニングやカラダほぐしのエクササイズを行います。自宅でもかんたんにできるプログラムも取り入れますので、教室がない日も運動継続可能。週末を有意義に使って身も心もリセット&リフレッシュ！
コアエクササイズ& ストレッチ		10:00~10:50	10/12. 19. 26 11/ 2. 9. 16. 30 12/ 7. 14. 21	¥5,500 (10回)		コア(体幹)を鍛えることにより、姿勢の改善を促し、『動きやすい身体』を作ります。前半は呼吸を中心にシンプルなエクササイズを行い、後半はストレッチでリラクゼーションを図ります。初心者の方、激しい運動が苦手な方も安心してご参加いただけます。
リフレッシュヨガ		11:00~11:50		¥5,500 (10回)	鈴木 一平	週末の午後までのんびりしてしまう方。午前中から全身をスッキリさせてみませんか？一人一人に合わせて、無理なく呼吸とポーズを重ねていきます。もちろん、初めての方でも安心してご参加いただけます。

※10月1日からの消費税率変更に伴い、参加料が税込5,500円(10回)となります。