

2020年度 第3期(10~12月)

秋の健康体操教室 開催のお知らせ

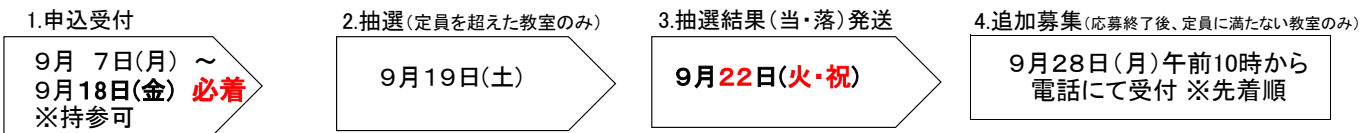
新型コロナウイルス感染の影響で中断していた「健康体操教室」を再開いたします。横浜銀行アイスアリーナでは、神奈川県 の指標に基づき、感染予防対策に取り組んでいます。ご参加お待ちしております。





※令和2年度第1期(4月~6月)の参加予定者(キャンセル者除く)を優先させていただきます。
※新型コロナウイルス感染予防のため、『ヨガマット』の貸出しはありません。

ご参加の際は、ヨガマットやバスタオルをご持参ください。

【申込から追加募集までの流れ】



【申込方法】 往復ハガキにてお申込ください。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 横浜銀行アイスアリーナ行 | ※返信用(裏)には、 何も記入しないで ください。 |  氏名 | ①参加曜日・教室名 (間違えないように正確に) 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。

【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 個人情報の利用目的 … ご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、その問い合わせ先と致します。
6 個人情報を提供しただけの場合の取扱い … 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

【新型コロナウイルス感染症拡大防止に係るお願い】

- 状況により「開催中止」「定員数の減」などの変更をする場合があります。あらかじめご了承ください。
- 教室当日は、ご参加者はご自宅出発前に、必ずご自身の健康状態の確認を行ってください。咳の症状があったり、倦怠感や発熱などがある場合は、絶対に来場しないようお願いいたします。
- ご来場の際は必ずマスクを着用してください。その他、感染症対策として必要な処置を確実に行うようにしてください。
- 教室当日は、会場である「多目的室」において安全管理上、「窓の開放やソーシャルディスタンスの保持など、必要な制限」を致します。

【抽選について】 抽選日：9月19日(土)

- 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26日(土)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円がかかります。
- 駐車場は有料となります。

 **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 横浜市スポーツ協会

健康体操教室 開催日程と内容

◆各教室 定員：19名(一部教室を除く) 対象：16歳以上

| 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/ 5. 12. 19. 26 11/ 2. 9. 16 | ¥5,500 (10回) | JAJA所属 石堂ルミ子 | 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 | 12/ 7. 14. 21 計：10回 | ¥5,500 (10回) | JAJA所属 石堂ルミ子 | 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 | ※11/23祝日のため休会 ※11/30は施設休場日 | ¥5,500 (10回) | JAJA所属 佐藤友見 | 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/ 6. 13. 20.. 27 11/10. 17. 24 | ¥5,500 (10回) | JAJA所属 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。 ※対象：60歳以上の方 |
| フラダンス(※) | | 10:00～11:15 | 12/ 1. 8. 15 計：10回 | ¥5,500 (10回) | カレイアロハ 純子釜谷 | 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で、心も身体も明るく・美しく・元気になりましょう。基礎から丁寧に指導します。 ※対象：女性のみ |
| 美姿勢&ストレッチ (開催時間変更) | | 13:20～14:10 | ※11/3祝日のため休会 | ¥5,500 (10回) | JAJA所属 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①(新規) | 水 | 9:00～9:50 | 10/7. 14. 21. 28 11/4. 11. 18. 25 12/2. 9 計：10回 | ¥5,500 (10回) | JAJA所属 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をしていきます。 |
| 骨盤ストレッチ② | | 10:00～10:50 | | ¥5,500 (10回) | JAJA所属 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をしていきます。 |
| 女性のためのヨガ(※) | | 11:00～11:50 | | ¥5,500 (10回) | JAJA所属 坂本優子 | 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。 ※対象：女性のみ |
| やさしい体幹エクササイズ① (新規) | 木 | 9:00～9:50 | 10/8. 15. 22. 29 11/5. 12. 19. 26 12/3. 10 計：10回 | ¥5,500 (10回) | JAJA所属 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！ |
| やさしい体幹エクササイズ② | | 10:00～10:50 | | ¥5,500 (10回) | JAJA所属 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 | | ¥5,500 (10回) | JAJA所属 小川玲奈 | 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。 |
| yoga | 金 | 10:00～10:50 | 10/9. 16. 23. 30 11/6. 13. 20. 27 | ¥5,500 (10回) | JAJA所属 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 | 12/4. 11 計：10回 | ¥5,500 (10回) | JAJA所属 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。また胸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き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 | 10/ 17. 24. 31 11/ 7. 14. 21. 28 | ¥5,500 (10回) | JAJA所属 寺井美智子 | ※QOL=クオリティオブライフ(生活質向上)。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 | 12/ 5. 12. 19 計：10回 | ¥5,500 (10回) | JAJA所属 寺井美智子 | 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 | ※10/10イベント開催のため休会 | ¥5,500 (10回) | JAJA所属 金子亜子 | 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、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。 |

