横浜銀行アイスアリーナ

2024年度第1期4月～6月教室

申込期間

2024. 2.26(月)～3.16(土)必着

入会金・年会費 **無料**

各教室の参加費用は必要です。

⚠ 令和５年度第４期(冬)にご参加され次回参加希望をされた方は今回の申し込みは必要ありません。
⚠ ４月の各教室初日の指定の時間に参加料持参の上、ご来場ください。
⚠『ヨガマット』の貸出しはありますが、数に限りがあります。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。

申込方法　往復ハガキにてお申込みください。(来館持込可)記入方法は下記をご参照ください。

往信用（表）	返信用（裏）
63 〒221-0824 神奈川区広台太田町1-1 横浜銀行アイスアリーナ行	この面には何も書かないでください

返信用（表）	往信用（裏）
63 申込み者の名前と住所をご記入ください	①参加曜日・教室名 ※正確にお書きください ②参加者氏名・ふりがな ③性別 ④生年月日(西暦)・年齢 ⑤郵便番号・住所 ⑥電話番号

- 定員を超えた教室は抽選となります。抽選の結果は返信ハガキでお知らせします。抽選日3/18(月)
- 最小催行人数(6名)に満たない教室は中止となります。
- 申込み締切後、定員に空きのある教室は3/25(月)午前10時から電話受付をおこないます。先着順となります。
- 3/24(日)を過ぎても、ハガキが届かない場合はご連絡ください。

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。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。
- 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。
- 教室の様子を映像・写真撮影させていただきます。撮影した 映像や写真は、チラシやホームページ、SNS での告知等に使用させていただきます。
- 教室の担当講師は予定のため変更になる場合があります。

【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、7の問い合わせ先と同じです。
6　個人情報をご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
〒221-0824 横浜市神奈川区広台太田町1-1
TEL:045-411-8008
(管 理 者) 公益財団法人 横浜市スポーツ協会

キッズ・ジュニア対象教室

定員 20名
参加費 6,000円（10回分）

ジュニアHIPHOP　ヨガマット不要

小学1〜4年生対象

火曜　4月9.16.23
5月7.14.21.28　6月4.11.18
※4/30はGWのため休会

16:00〜16:50（講師：JAFA所属 益富恵子）
ダンスを通じて、コミュニケーション能力の向上や伝える力、自己表現など、学ぶ機会にもなるジュニアダンス教室。

キッズリズム　ヨガマット不要

3歳〜未就学児対象

木曜　4月11.18.25
5月9.16.23.30　6月6.13.20
※5/2はGWのため休会

16:00〜16:50（講師：JAFA所属 大野千花）
リズムに合わせて楽しく運動する教室。リズム感を養い、次へのステップ。運動を通じて様々な身体能力の向上を図ります。

持ち物
- ヨガマット（貸出あり）
- バスタオル

※貸出用のヨガマットには数に限りがあります。

ご注意
- 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。

大人対象健康教室

定員 24名　参加費 6,000円（10回分）　対象 16歳以上

月曜　4月8.15.22 5月13.20.27 6月3.10.17.24
※4/29は祝日のため休会
※5/6は振替休日のため休会

コンディショニングストレッチ
9:00〜9:50（講師：JAFA所属 石堂ルミ子）
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教室。
運動強度 ★★

姿勢改善のための全身バランス運動
10:00〜10:50（講師：JAFA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。
運動強度 ★★

骨盤リセット体操
11:00〜11:50（講師：JAFA所属 大野千花）
骨盤修正体操をし、自分にあった骨盤修正法を見つける事で、様々な悩みを改善する教室。
運動強度 ★

火曜　4月9.16.23 5月7.14.21.28 6月4.11.18
※4/30はGWのため休会

シニア機能改善プログラム　60歳以上対象
9:00〜9:50（講師：JAFA所属 吉田真理子）
体力維持向上・機能改善を目的とした教室。
運動強度 ★

フラダンス　女性対象　ヨガマット不要
10:00〜11:15（講師：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。基礎から丁寧に指導します。

美姿勢＆ストレッチ
13:20〜14:10（講師：JAFA所属 青沼研哉）
姿勢改善を図ると同時に体力アップにもつながる教室。
運動強度 ★

"整える"夜ヨガ　新規
19:30〜20:20（講師：JAFA所属 朝比奈里美）
日々多忙でも心と身体を"整える"ことで、穏やかに、丁寧に過ごす。そんな週はじめにしませんか。リラックス＆マインドフルネス。
運動強度 ★

水曜　4月10.17.24 5月8.15.22 6月5.12.19.26
※5/1はGWのため休会
※5/29は施設点検日のため休会

リセットコンディショニング①
9:00〜9:50（講師：JAFA所属 大野千花）
骨盤調整、関節可動域、緊張緩和など、ココロとカラダを整えるリセットプログラムです。
運動強度 ★★

リセットコンディショニング②
10:00〜10:50（講師：JAFA所属 大野千花）
骨盤調整、関節可動域、緊張緩和など、ココロとカラダを整えるリセットプログラムです。
運動強度 ★★

女性のためのヨガ　女性対象
11:00〜11:50（講師：JAFA所属 浦西千織）
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るヨガ教室。
運動強度 ★★

木曜　4月11.18.25 5月9.16.23.30 6月6.13.20
※5/2はGWのため休会

やさしい体幹エクササイズ①
9:00〜9:50（講師：JAFA所属 小川玲奈）
日常生活動作の安定・改善を促し、姿勢の改善にも役立つ体幹トレーニング教室。
運動強度 ★★

やさしい体幹エクササイズ②
10:00〜10:50（講師：JAFA所属 小川玲奈）
日常生活動作の安定・改善を促し、姿勢の改善にも役立つ体幹トレーニング教室。
運動強度 ★★

やさしいヨガ
11:00〜11:50（講師：JAFA所属 小川玲奈）
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教室。
運動強度 ★★

体力アップヨガ
13:20〜14:10（講師：JAFA所属 山田美奈）
体力向上を目的としたヨガ教室。運動量を求める方にも最適。
運動強度 ★★★★★

"癒し"夜ヨガ（新規）　新規
19:30〜20:20（講師：JAFA所属 橋本真央）
疲労の溜まる週半ば。そして快適な週末を向かえるため、ウィークデー後半は静かな時間と深い呼吸で心を解く、大切な時間。リフレッシュ＆ストレスフリー。
運動強度 ★

金曜　4月12.19.26 5月10.17.24.31 6月7.14.21
※5/3は祝日のため休会

ピラティス初級
9:00〜9:50（講師：JAFA所属 石堂ルミ子）
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す教室。
運動強度 ★

yoga
10:00〜10:50（講師：JAFA所属 浦西千織）
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、内臓機能を高める教室。
運動強度 ★★★

ピラティス中級
11:00〜11:50（講師：JAFA所属 石堂ルミ子）
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す教室。
運動強度 ★★★

土曜　4月13.20.27 5月11.18.25 6月1.15.22.29
※5/4は祝日のため休会
※6/8はイベント開催のため休会

QOL向上心身リセットプログラム
9:00〜9:50（講師：JAFA所属 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た教室。
運動強度 ★★

コアエクササイズ＆ストレッチ
10:00〜10:50（講師：JAFA所属 寺井美智子）
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』を作る教室。呼吸を中心にシンプルなエクササイズ教室。
運動強度 ★★

リフレッシュヨガ
11:00〜11:50（講師：JAFA所属 朝比奈里美）
一人一人に合わせ、無理なく呼吸とポーズを重ねていく教室。
運動強度 ★★★★