

2020年度 第3期【2020年10月～12月・全7～13回】  
青葉スポーツセンター定期教室募集要項

【募集期間】

9月1日(火)～9月18日(金) はがき必着

※フロントに直接お持ちいただく場合は9月22日(火)まで

【応募はがき記入方法】

専用往復はがき、又は官製往復はがきに以下の項目をご記入ください。

※専用の往復はがきは、フロントにございます。

①希望教室ナンバー・教室名・曜日 ②氏名フリガナ・性別(親子・子どもコースは子どもと保護者両方)

③生年月日・年齢・学年 ④自宅住所・郵便番号

(青葉区外在住の方は、青葉区在勤・在学の有無/横浜市外在住の方は、横浜市在勤・在学の有無)

(青葉区在勤先・在学先/横浜市在勤先・在学先をそれぞれ記載ください。)

⑤電話番号・携帯番号 ⑥過去1年間での教室参加の有無

返信はがき側にはご自身の住所・氏名をご記入ください。

投函の場合は**63円切手**を表裏にお貼りください。直接お持ちいただく場合は返信欄にのみ切手をお貼りください。

【はがき記入例】

● 返信用

● 往信用

【はがき記入時その他注意事項】

・往復はがきは1教室につき1枚お出しください。同じ教室に2枚申し込まれた場合は1

※のお申込みは1枚のみでお願いします。

・はがき受付終了後、抽選結果を郵送いたします。当選はがきをお持ちの上、入金手

【その他教室注意事項】

・入金手続き後は、いかなる理由におきましても返金、教室の変更は出来ませんのでご了承ください。

(妊娠・転勤・転居等含む)

・教室を欠席された場合の振替、ご返金はいたしかねます。

・親子リトミック教室は、プログラム構成上、歩行ができることを前提にお申込みください。

・安全管理上、ご家族、ご兄弟等の教室開催会場への入室はご遠慮ください。

・妊娠されている方の教室参加は、ご遠慮ください。

・各教室は、定員になり次第受付を終了いたします。

【教室追加募集】

・定員に満たない教室は追加募集がございます。窓口にて入金先着順で受付いたします。(電話申込み不可)

≪追加募集 9月28日(月) 8:45～≫各教室空き状況は9月26日(土)にお問合わせください。

当日お並びいただく方は、**第一駐車場側出入口**でお並びください。

【施設での個人情報の取り扱いについて】

・お客様からご記入いただいた個人情報(お名前、お電話等)は、今後の施設運営の参考に

活用させていただく目的以外に利用いたしません。

・ご記入いただいた個人情報を第三者に提供することはありません。

・お預かりした個人情報は適切かつ慎重に管理し紛失、漏洩等がないよう適切な管理に努めます。

【お申込み、お問合せ先】青葉スポーツセンター

〒225-0024 青葉区市ヶ尾町31-4 ☎045-974-4225

受付時間 平日9:00～22:00、日・祝日9:00～20:00 休館日：毎月第3月曜日(祝日の場合は翌平日)

ホームページアドレス <https://www.konami.com/sportsclub/trust/aoba/>

2020年度 第3期 [2020年10月～12月] 全9～13回コース

## 青葉スポーツセンター【大人】定期教室募集のお知らせ

No.	大人 教室名	回数	曜日	時間	対象年齢	料金	定員	担当講師	
1	やさしいヨーガ	9	月	11:45～12:30	16歳以上	¥4,980	49	ようこ	
2	ヨーガ(星)※	12	水	11:05～11:50		¥6,640	24	大橋 律子	
3	ヨーガ(初級)	10	火	11:15～12:00		¥5,540	49	MIKA	
5	美容系ヨーガ※	10	金	10:30～11:20				堤 綾子	
7	パワーヨーガ	13	木	15:15～16:00		¥7,200	24	大橋 律子	
8	ヨーガ(太陽)※		10:20～11:05	¥7,200		49			
9	ビューティーバレエ&ストレッチ	11	金	11:15～12:00		¥8,380	24	延安 佳那子	
10	ピラティス(初級)※	13	木	11:25～12:10		¥7,200	49	山本 敦子	
11	ピラティス(中級)※			12:25～13:10					
12	ピラティスナイトクラス(初中級)	11	火	19:30～20:15		¥8,380	24		
13	ピラティスプレミアクラス(中級)※	13	木	9:15～10:00		¥9,900			
14	ポールでピラティスストレッチ※			10:15～11:00		¥8,540			
16	気功・太極拳(火曜)	11	火	13:15～14:30		¥6,090	47		太極拳協会
17	気功・太極拳(水曜)	10	水	13:15～14:30		¥5,540			
18	美姿勢&ビューティーヒップ	12	水	10:15～11:00		16歳以上 女性	¥6,640	49	鈴木 真理子
20	背骨コンディショニング(初心者)	10	土	11:30～12:15		16歳以上	¥6,570	24	梶原 英一
22	やさしいトレーニング			10:30～11:15			¥5,540		児島 富美子
26	中高年らくらくトレーニング入門	10	火	14:15～15:00		45歳以上	¥5,540		児島 富美子
27	はつらつ体操	13	金	13:35～14:25	¥7,200	49	大田原 陽子		
28	気軽に脂肪燃焼&ウエストシェイプ	12	水	9:15～10:00			鈴木 真理子		
31	フラダンス教室[オアフ](初級)	10	火	13:15～14:00	¥8,660	24	宇藤 由美		
32	フラダンス教室[マウイ](中級)			14:45～15:30	¥9,720	40			
34	やさしい社交ダンス	9	月	15:10～16:10	¥5,910	24	ダンススポーツ		
38	基礎バレエ	木	11:20～12:35	¥14,000	佐藤 百恵				
44	バドミントン教室A※	13	金	9:15～10:30	¥12,920	66	永井 和子 他		
45	バドミントン教室B※			11:15～12:30		33			
47	卓球教室C※	12	水	13:15～14:30	¥8,070	84	黒沼 茂子 他		
48	卓球教室D※			15:00～16:15			村田 早苗 他		
49	卓球教室(木曜)※	13	木	13:15～14:30	¥8,740	42	沼本 栄子 他		

●上記の金額は変更となる場合がございます。

講師予定、体育館の使用状況により実施回数に変更になる場合がございます。(実施回数が減った分は金額が変更となります。)  
体育館の使用状況により定員が変更になる場合がございます。

申込み状況により教室が中止となる場合がございます。

ご理解、ご協力をお願いいたします。

【募集期間】9月1日(火)～9月18日(金) 注1:往復はがき必着 窓口是直接お持ちいただく場合は9月22日(火)まで

【申込方法】別紙募集要項をご覧ください【備考】※の申込みは1人1枚でお願いします。

【施設での個人情報の取り扱いについて】

ご記入いただいた個人情報(氏名、電話番号等)は、施設運営に活用させていただき目的以外に利用いたしません。

また、個人情報を第三者に提供することはありません。個人情報は適切かつ慎重に管理し、紛失漏洩等がないよう努めて参ります。

【お問合せ先】横浜市青葉スポーツセンター【HP】<https://www.konami.com/sportsclub/trust/aoba/>

【電話】045-974-4225【受付時間】平日9:00～21:00、日・祝9:00～21:00

【追加募集について】9月28日(月) 8:45～追加募集開始

※追加募集クラスについては、9月26日(土)にホームページをご覧ください、電話にてお問い合わせください。

※お申込みは先着順です。当日お並びいただく方は、第一駐車場側出入口でお並びください。

ご予約はいただけません。当日、各教室の参加費をご持参の上、お申込みいただきますよう、よろしくお願いいたします。

◆休館日のご案内◆

10/19(月)・11/16(月)・12/5(土)・12/21(月)

12/29(火)・12/30(水)・12/31(木)

2020年度第3期 [2020年10月～12月] 全9～13回コース  
**青葉スポーツセンター【大人】定期教室概要**

No.	【大人】教室名	内 容
1	やさしいヨーガ	様々なヨーガのポーズで心と身体のバランスを整えます。無理のない自然な動きで、気軽に健康づくりを楽しめます。
2	ヨーガ（星）	様々なポーズで心と身体のバランスを整え、無理のない運動をおこないます。身体をほぐし立位、座位へ流れるように進めていきます。
3	ヨーガ（初級）	ヨガを通じて心身ともに深くリラックスした状態へ誘導します。
5	美容系ヨーガ	7つのチャクラを順番に刺激する新しいメソッド「美容系ヨーガ」は、心身を本来の状態・理想の状態へ向かわせてくれます。無理をせずご自身のできる範囲でゆくりと運動をおこなっていくクラスです。
7	パワーヨーガ	アクティブにヨーガを楽しみたい方、力強い動きを体験したい方向のクラスです。
8	ヨーガ（太陽）	様々なポーズで心と身体のバランスを整え、無理のない運動をおこないます。身体をほぐし立位、座位へ流れるように進めていきます。
9	ビューティーバレエ&ストレッチ	「美しく、しなやかな身体づくり」を目的とし、ストレッチや体幹の筋力強化およびバレエの基礎をおこないます。
10	ピラティス（初級）	筋肉と体幹を整え、動きやすい身体を目指します。運動初心者の方も気軽に始められるクラスです。
11	ピラティス（中級）	組み合わせのエクササイズを取り入れて、動けるスリムボディを目指す経験者向けのクラスです。
12	ピラティスナイトプレミアクラス（初中級）	ボールとチューブを使用しながら、身体へのアプローチを深め、より意識的で効果的なエクササイズをおこないます。※中級クラスはピラティス経験者に限ります。
13	ピラティスプレミアクラス（中級）	
14	ポールでピラティスストレッチ	ポールを使用して全身をほぐし、体幹バランスの向上を目指すやさしいクラスです。
16	気功・太極拳（火曜）	24式太極拳、東岳太極拳を主として、その他にも準備運動、練功十八法など様々な動きを取り入れたクラスです。
17	気功・太極拳（水曜）	24式太極拳、広播太極拳など様々な動きを取り入れたクラスです。
18	美姿勢&ビューティーヒップ	女性らしい姿勢と引き締まったヒップを作るクラスです。 <b>※女性限定です。</b>
20	背骨コンディショニング（初心者）	身体の不調の原因と解消法から、それに合ったどなたでもできる体操や身体の不調部位の予防・改善を行うクラスです。
22	やさしいトレーニング	平日忙しくてトレーニングできない、そんなあなたに送る土曜トレーニング教室、運動不足解消におススメです。
26	中高年らくらくトレーニング入門	誰でもできる簡単な運動から始めてみませんか。運動をしてみても健康な身体を手に入れましょう。
27	はつらつ体操	ウォーキングやエアロビクスで有酸素運動をおこなった後、筋力強化やストレッチもおこないます。そしてボールゲームで楽しいひとときを過ごしましょう。
28	気軽に脂肪燃焼&ウエストシェイプ	初心者の方におススメです。音楽にあわせて楽しく脂肪燃焼しましょう。 <b>※シューズが必要です。</b>
31	フラダンス教室【オアフ】（初級）	
32	フラダンス教室【マウイ】（中級）	ハワイアンミュージックにあわせて、お花や風、海などハワイの自然を全身で表現します。
34	やさしい社交ダンス	ダンススポーツの基本ステップを中心にを行います。初心者の方大歓迎！！※クラス参加時にはマスク、フェイスシールド、手袋の着用をお願いいたします。
38	基礎バレエ	バレエのレッスンを基礎にして、身体をしなやかに動かしながら、踊る楽しさを感じるクラスです。
44	バドミントン教室A	
45	バドミントン教室B	バドミントンに少しでも興味ある方ならどなたでもご参加可能。経験に応じてグループ分けをおこないます。
47	卓球教室C	
48	卓球教室D	初心者から中級者を対象に、6組のグループに組み分けし、各グループに講師を配置して指導いたします。※初めて教室へ参加される方は、講師へ相談の上ラケットをご購入ください。初回レッスンでラケットをお持ちでない方は受付までご相談ください。
49	卓球教室（木曜）	

【感染予防対策として】

- ①当日の体調が悪い場合は、ご参加をご遠慮いただいております。クラス前に各コーチから体調確認をいたします。
- ②マスク、ネックゲイター、フェイスシールドの着用をお願いしております。クラス中は各コーチの指示に従っていただきますようお願いいたします。
- ③参加前に手洗い、手指消毒をお願いいたします。
- ④更衣室は開放いたしますが、シャワーはご利用いただけません。なるべく着替えてお越しください。  
ロッカーに荷物を置くことはできませんのでご自身で荷物の管理をお願いいたします。貴重品はフリーBOXのご使用をお願いいたします。
- ⑤プログラム前後はロビーでの待機をご遠慮ください。終了後は速やかにご退館いただきますようご協力をお願いいたします。
- ⑥インストラクターまたは他のお客様と2m（最低1m）離れるようお願いいたします。
- ⑦ロビーでの密集を避けるため、クラス開始15分以上前には来館しないようお願いいたします。