

令和6年度 春期(4~6月)

当日15分前のお申込みでOK!

レッスン
1回 **650円**

※バスケットタイムは700円
ショートプログラムは550円

ワンデーレッスン

ヨガ・調整系

※「やっぱり太極拳」以外の
教室はマットの上で行うので、
室内シューズは必要ありません。

スタイリッシュヨガ

水 11:00~11:50 🔥

筋力・バランス・柔軟性を高めるクラスです。体幹を中心に姿勢を整えます!

●定員: 定期教室(30人)の余剰分を当日受付します。

●開催日 ●対象: 16歳以上

4月3・10・17・24日

5月1・8・15・22・29日

6月5・12・19・26日

デトックスリンパ

木 11:00~11:50 🔥

セルマッサージでリンパの流れを促進し、むくみを解消!
ココロもカラダもスッキリ!

●定員: 30名 ●対象: 16歳以上

●開催日

4月4・11・18・25日

5月2・9・16・23・30日

6月6・13・20・27日

ヒーリングヨガ

金 11:00~11:50 🔥

リラックスしながらヨガを行い、心とカラダを整えていきます。
リフレッシュには最適!

●定員: 30名 ●対象: 16歳以上

●開催日

4月5・12・19・26日

5月10・17・24・31日

6月7・14・21・28日

ピラティススタイル

金 12:00~12:50 🔥

呼吸とともにインナーマッスルを鍛え、筋力アップを目指します。姿勢を改善し、バランスよく筋肉を鍛えます!

●定員: 30名 ●対象: 16歳以上

●開催日

4月5・12・19・26日

5月10・17・24・31日

6月7・14・21・28日

やっぱり太極拳

土 9:00~9:50 🔥

朝のさわやかな空気を感じながら基本動作を中心に太極拳をしましょう!

●定員: 18名 ●対象: 16歳以上

●開催日

4月6・13・20・27日

5月11・18・25日

6月1・8・15・22・29日



ZUMBA

ZUMBA®ゲッツ

月 12:00~12:50 🔥

ラテン音楽にダンスを合わせ、カラダに無理なく楽しくシェイプアップができます。

●定員: 30名 ●対象: 16歳以上

●開催日

4月8・22日

5月13・27日

6月3・10・24日

19ZUMBA®

火 19:00~19:50 🔥

ラテン音楽にダンスを合わせ、カラダに無理なく楽しくシェイプアップができます。

●定員: 30名 ●対象: 16歳以上

●開催日

4月2・9・16・23・30日

5月7・14・21・28日

6月4・11・18・25日

12ZUMBA®

木 12:00~12:50 🔥

ラテン音楽にダンスを合わせ、カラダに無理なく楽しくシェイプアップができます。

●定員: 30名 ●対象: 16歳以上

●開催日

4月4・11・18・25日

5月2・9・16・23・30日

6月6・13・20・27日

10ZUMBA®

土 10:00~10:50 🔥

ラテン音楽にダンスを合わせ、カラダに無理なく楽しくシェイプアップができます。

●定員: 30名 ●対象: 16歳以上

●開催日

4月6・13・20・27日

5月11・18・25日

6月1・8・15・22・29日

ダンス・エアロビクス系

リズムボクシング

火 9:00~9:50 🔥

音楽に合わせて、キックやパンチで心とカラダをリフレッシュ!!
ストレス解消にも抜群です☆

●定員: 30名 ●対象: 16歳以上

●開催日

4月2・9・16・23・30日

5月7・14・21・28日

6月4・11・18・25日

シャイニング

火 20:00~20:50 🔥

ボクシングの要素を取り入れた有酸素運動でシェイプアップ!!
仕事帰りに気持ち良い汗を流しましょう!

●定員: 30名 ●対象: 16歳以上

●開催日

4月2・9・16・23・30日

5月7・14・21・28日

6月4・11・18・25日

K-POP完コピマスター

水 12:00~12:50 🔥

今人気のK-POPダンスを1曲通して踊れるようにレッスンします。

●定員: 定期教室(20人)の余剰分を当日受付します。

●開催日 ●対象: 16歳以上

4月3・10・17・24日

5月1・8・15・22・29日

6月5・12・19・26日

Simpleエアロビクス

木 9:00~9:50 🔥

初心者から初級レベルのシンプル而有酸素運動です。
音楽に合わせて楽しく動きます。

●定員: 30名 ●対象: 16歳以上

●開催日

4月4・11・18・25日

5月2・9・16・23・30日

6月6・13・20・27日

ステップエアロビクス

金 10:00~10:50 🔥

ステップ台を使用した初心者から初級レベルのシンプル而有酸素運動です。
音楽に合わせて楽しく動きます。

●定員: 30名 ●対象: 16歳以上

●開催日

4月5・12・19・26日

5月10・17・24・31日

6月7・14・21・28日

Doカーディオキック

土 9:00~9:50 🔥

ボクシングの要素を取り入れた有酸素運動でシェイプアップ!!
仕事帰りに気持ち良い汗を流しましょう!

●定員: 30名 ●対象: 16歳以上

●開催日

4月6・13・20・27日

5月11・18・25日

6月1・8・15・22・29日

球技系

参加料
700円

エンジョイ! バスケタイム

土 19:15~20:45

即席でチームを作り、ゲームを中心にを行います! 運動不足解消や仲間作りに♪

●定員: 30名 ●対象: 16歳以上

●開催日

4月6・13・20・27日

5月11・18・25日

6月1・8・15・22・29日



キャプテンわん © ゆず華・(公財)横浜市スポーツ協会

公式SNS



ショートレッスン ¥550

2本セットで
¥1,000

・忙しい方
・手軽に始めたい方

やさしいハタヨガ

水 9:20~10:00 🔥

体幹を鍛えと共に、リラックスさせながら体を整えていきます。
1日の始まりにスッキリしませんか?

●定員: 18名 ●対象: 16歳以上

●開催日

4月3・10・17・24日

5月1・8・15・22・29日

6月5・12・19・26日

ピラティススリム

水 10:10~10:50 🔥

呼吸を整えながらインナーマッスルを鍛えていきます! 継続すればシェイプアップにも繋がります!!

●定員: 18名 ●対象: 16歳以上

●開催日

4月3・10・17・24日

5月1・8・15・22・29日

6月5・12・19・26日



強度のめやす

弱 ← 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥 → 強

《注意事項》

- 運動に適したウェア、シューズをご持参ください。
- 駐車場が満車の場合には、お待ちいただくことがあります。
- 定員になり次第、締切させていただきます。
- 健康状態に不安のある方は、医師の許可を得てからご参加ください。