

ワンデーレッスン 3月

☆ 当日受付教室から名称を変更しました ☆

令和5年3月開催!

予約不要だからその日の気分に合わせて参加できる♪

☆ **予約なしで当日参加できる教室です。(先着順)**

※ 来館時に入口の検温器にて**検温**をお願いします。

※ 新型コロナウイルス感染症予防のため定員等を変更、深夜・早朝を停止している関係で休止した教室がございます。

※ **新型コロナウイルス感染症予防のため受付方法を変更する場合がございます。**

☆ **教室開始15分前より受付を開始します。**

※ チケット購入後、受付で番号札をもらって下さい。

※ 安全確保上、教室開始時間に受付を終了いたします。

持ち物

運動の出来る服装、飲み物、タオル、室内シューズ

※ ヨガマットの貸出はございますが、その際はご自身で消毒をお願いします。(除菌用シートご持参願います)

※ ヨガ・ピラティスはシューズ不要です。



キャプテンわん
©ゆず華(公財)横浜市スポーツ協会

★ **新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください** ★

来館時の検温、手指消毒等

利用者同士の距離を確保し、会話はお控えください。

※ 詳細は、HPのご確認または電話にてお問合せください。



- ・ご利用の際は必ずトレーニングウェア、室内シューズをご用意ください。(ヨガ・ピラティスを除く)
- ・受付は教室開始時刻までにおすませください。(代理の方による受付はお断りいたします。)
- ・各教室は定員制となっていますので、定員を超えますとご参加できない場合がありますのでご了承ください。
- ・祝日は休講とさせていただきます。
- ・講師の都合上、代行となる場合がありますのでご了承ください。
- ・災害、今後の感染症拡大状況等により休講や休止となる場合もあります。

(指定管理者：公益財団法人横浜市スポーツ協会)

横浜市磯子スポーツセンター

〒235-0033 横浜市磯子区杉田5-32-25
TEL 045-771-8118 FAX 045-771-8120



ワンダーレッスン 日程表

令和 5年 3月



※令和4年4月～料金を変更いたしました。
ご了解いただきご参加お願いいたします。

月 3月 6・20・27日

スローエアロビックタイム

エアロビクスの入門クラスです。基本的な動作の繰り返し、基本のステップをマスターできます。

★9:00～9:50 (受付8:45～) 第3体育室
★対象：16歳以上 定員：40名 料金：600円

肩腰膝痛予防体操

簡単なトレーニングで肩・腰・膝の痛みを改善していく教室です。

★13:00～13:50 (受付12:45～) 第3体育室
★対象：16歳以上 定員：25名 料金：600円
※持ち物：ヨガマット

リハビリ体操教室

脳血管疾患等の疾病に対する体力維持・向上を目的とする教室です。

★14:00～14:50 (受付13:45～) 第3体育室
★対象：16歳以上 定員：25名 料金：600円

火 3月 7・14・28日

ZUMBAタイム

音楽に合わせて楽しみながら踊るダンスエクササイズです。

★19:00～19:50 (受付18:45～) 第3体育室
★対象：16歳以上 定員：40名 料金：600円

火曜ナイトヨガタイム

呼吸と一緒に気持ち良く体を動かして、心と身体のバランスを整えていきます。

★20:00～20:50 (受付19:45～) 第3体育室
★対象：16歳以上 定員：40名 料金：600円
※持ち物：ヨガマット

水 3月 1・8・15・22・29日

コンディショニングエアロ

筋肉のコリを取りつつ身体の機能を高める運動とエアロビクスで楽しく体を動かしていきます。

★9:15～10:15 (受付9:00～) 第3体育室
★対象：16歳以上 定員：40名 料金：660円
※持ち物：ヨガマット

水曜ヨガタイム

体のバランスを整えます。ゆっくりとした動きを多く取り入れています。

★10:30～11:30 (受付10:15～) 第3体育室
★対象：16歳以上 定員：40名 料金：660円
※持ち物：ヨガマット

バレーボールタイム

ゲームを多く取り入れ、みんなで楽しくバレーボールを行います。お1人でも参加OK！

★19:15～20:45 (受付19:00～) 第1体育室半面
★対象：16歳以上 定員：20名 料金：600円

木 3月 2・9・16・23・30日

ボクシング エクササイズタイム

キックボクシングの動作を取り入れた心肺機能向上のためのエアロビクスです。脂肪燃焼ならこれ！

★19:00～19:50 (受付18:45～) 第3体育室
★対象：16歳以上 定員：40名 料金：600円
※持ち物：ヨガマット

ナイトヨガビギナー

疲れた身体とこころに癒しを与えます！お仕事帰りにぜひご参加ください。

★20:00～20:50 (受付19:45～) 第3体育室
★対象：16歳以上 定員：40名 料金：600円
※持ち物：ヨガマット

金

3月 3・10・17・24・31日

金曜エアロビクスタイム

エアロビクスのバリエーションを楽しみながら、体力アップを目指していきます。

★9:30～10:30 (受付9:15～) 第3体育室
★対象：16歳以上 定員：40名 料金：660円
※持ち物：ヨガマット

再開

金曜フットサルタイム

YSCCによるゲームを中心にいきます！お1人でもお友達とでもOK！

★21:00～22:30 (受付20:45～) 第1体育室
★対象：16歳以上 定員：40名 料金：800円

土

3月 4・11・18・25日

土曜モーニングヨガタイム

柔らかく、おだやかな1日のために心地よい朝にヨガをお楽しみいただけます。

★9:15～10:00 (受付9:00～) 第3体育室
★対象：16歳以上 定員：40名 料金：600円
※持ち物：ヨガマット

※休止※

以下の教室は、当面の間、休止とさせていただきます。

月曜 ナイトピラティスタイム

正しい身体の使い方が身に付きます。体を鍛え、綺麗な姿勢を目指します。

月曜 フットサルスクール

初心者・女性大歓迎！フットサルの基本を習得できます！！

フットサルフレンドリーマッチ

集まったチームでリーグ戦を行います。1チーム5名以上でお申し込みください。(傷害保険に加入しておりませんので、各チームの責任において障害保険にご加入ください。)(受付：電話受付可能・開催日1ヶ月前から)