

ワンデーレッズン11月

☆ 当日受付教室から名称を変更しました ☆

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)

☆ ≡ 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。



キャプテンわん
© ゆず里 (公財) 横浜スポーツ協会

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、その際はご自身で清掃をお願いします。

※ ヨガ・ピラティスはシューズ不要です。



- ・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。

☆≡ **秋の定期教室 10~12月開催** ☆≡

思い立ったらはじめよう。全51教室開催！
あなたのライフスタイルに合わせた教室選び。
教室に空きがあった場合にはお申し込み可能です
詳細は、定期教室のチラシをご覧ください

横浜市磯子スポーツセンター

TEL. 045-771-8118 横浜市磯子区杉田5-32-25

■開館時間 月~木/土日祝 9:00~21:00(最終受付:20:00)

金曜のみ 9:00~23:00(最終受付:22:00)

■休館日 第2月曜日(祝日の場合は翌日) ※10月のみ第1月曜日

横浜市磯子スポーツセンター ワンデーレッズン

検索



ワンデーレッスン 日程表

令和 5年 11月



月

11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～） 研修室
★対象：16歳以上 定員：15名 料金：600円

姿勢改善肩腰膝痛予防体操①

正しい姿勢を習得し、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～） 研修室
★対象：16歳以上 定員：10名 料金：600円

姿勢改善肩腰膝痛予防体操②

正しい姿勢を習得し、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。

★14:00～14:50（受付13:45～） 研修室
★対象：16歳以上 定員：10名 料金：600円

火

11月 7・14・21
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

水

11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

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

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
★対象：16歳以上 定員：40名 料金：600円

木

11月 2・9・16
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

木曜ナイトヨガタイム

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

金

11月 10・17・24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

金曜フットサルタイム

YSCCによるゲームを中心にを行います！
お1人でもお友達とでもOK！

★21:15～22:45（受付21:00～） 第1体育室
★対象：16歳以上 定員：40名 料金：800円

土

11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。

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

※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。
体幹を鍛え、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）