

# 夏のワンデーレッスン

**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。

すべて16歳以上対象の教室です。（フットサルタイムは18歳以上が対象）

※ 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、その際にご自身で清掃をお願いします。

※ ヨガ・ピラティス・健康体操①②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



- ・ご利用の際は必ずトレーニングウエア、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。
- ・災害等により休講や休止となる場合もあります。

**☆ ≡ 夏の定期教室 7~9月開催 ☆ ≡**  
**思い立ったらはじめよう。全57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 ワンデーレッスン 検索



予約不要

当日参加

# ワンデーレッスナー一覧表

7~9月

曜日	レッスン名	定員 参加料	会場	7月	8月	9月
月	スローエアロビックタイム (9:00-9:50) 受付8:45~ 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。	15人 610円	研修室	6,27	3,17, 24,31	7,28
	健康体操① (13:00-13:50) 受付12:45~ 簡単な体操で筋肉を動かし、体をほぐします。	10人 610円	フリースペース			
	健康体操② (14:00-14:50) 受付13:45~ 簡単な体操で筋肉を動かし、体をほぐします。	10人 610円	フリースペース			
火	朝のヨガ&ストレッチ (9:00-9:50) 受付8:45~ 基本的なヨガと簡単なストレッチを行い、爽やかな朝を過ご しましょう。	15人 610円	研修室	7,14, 21,28	4, 18,25	1,8, 15,29
	火曜ナイトZUMBA® (19:10-20:00) 受付18:55~ ラテン系の様々な音楽に合わせて、エクササイズ。ウエス トのシェイプアップ、体力向上に効果的！	15人 610円	研修室			
	火曜ナイトヨガタイム (20:10-21:00) 受付19:55~ 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。	15人 610円	研修室			
水	コンディショニングエアロ (9:15-10:15) 受付9:00~ 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。	40人 670円	第3	8,15 22,29	5, 19,26	2,9 16,30
	水曜ヨガタイム (10:30-11:30) 受付10:15~ 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。	40人 670円	第3			
	バレーボールタイム (19:15-20:45) 受付19:00~ 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。お一人でもお友達とでも参加OK！	40人 610円	第1			
木	おはようピラティス(9:25-10:15) 受付9:10~ 人生100年時代を生き抜く強くてしなやかなカラダを目指 しましょう♪	15人 610円	研修室	9,16 23,30	6, 20,27	3,10 17,24
	ボクシングエクササイズタイム (19:10-20:00) 受付18:55~ 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！	40人 610円	第3			
金	金曜エアロビクスタイム (9:30-10:30) 受付9:15~ 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。	40人 670円	第3	10,17 24,31	7, 21,28	4,11 18,25
	簡単ストレッチ (14:00-14:50) 受付13:45~ はじめての方を対象としたやさしいストレッチの教室です。	20人 710円	第2			
	フットサルタイム (21:15-22:45) 受付21:00~ ゲームを中心にフットサルを行います。お一人でもお友達 とでも参加OK！	40人 810円	第1			
	金曜ナイトピラティス (21:10-21:55) 受付20:55~ 正しい身体の使い方が身につきます。体幹を鍛え、 きれいな姿勢を目指します。	40人 610円	第3			
	バスケットボールタイム (19:25-20:55) 受付19:10~ ゲームを中心にバスケットボールを行います。 お一人でもお友達とでも参加OK！	25人 610円	第2			9/25のバスケットは 40名定員で 第1体育室で実施
土	土曜モーニングヨガタイム (9:00-9:45) 受付8:45~ 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。	40人 610円	第3	11,18 25	1,8, 22,29	5,12 19,26