

1月
2月
3月

横浜市金沢スポーツセンター

予約不要で
らくらく参加♪

ワンデーレッスン

- 教室開始時間30分前～受付を開始します
(※「月曜日の姿勢コンディショニング」
「ZUMBA GOLD®」は15分前～受付開始)
- 対象：16歳以上

※4月～当日受付教室からワンデーレッスンに名称変更いたします



- 持ち物■
運動できる服装（伸縮性があるもの）
飲み物、タオル、室内シューズ
(ヨガ教室はシューズ不要です)

曜日	時間	教室名	参加料	定員	開催日程
月	9:00～9:50	姿勢コンディショニング (骨盤底筋編)	600円	45名	1月 15・29 2月 5・19 3月 4・11・18
	10:00～10:50	月曜日のヨガ	600円	45名	
火	10:00～10:50	健康体操	600円	20名	1月 9・16・23・30 2月 6・13・20・27 3月 5・12・19・26
水	9:25～10:25	水曜日のエアロ60プラス	600円	60名	1月 10・17・24・31 2月 7・14・21・28 3月 6・13・27
	10:35～11:20	水曜日のエアロ45	500円	60名	
	11:30～12:30	水曜日のボクサ	600円	60名	
	14:00～14:50	かんたんZUMBA®	600円	60名	
	14:00～14:50	やさしいピラティス	600円	45名	
	19:00～19:45	ポディーメンテナンス	500円	45名	
	19:55～20:40	水曜日のヨガ	500円	45名	
木	11:00～11:50	木曜日のヨガ	600円	45名	1月 11・18・25 2月 1・8・15・22・29 3月 7・14・21・28
	12:00～12:50	らくらく骨盤体操	600円	45名	
金	9:00～9:50	ZUMBA GOLD®	600円	60名	1月 12・19・26 2月 2・9・16 3月 1・8・15・22・29
	10:00～10:50	ZUMBA®	600円	60名	
	11:10～12:10	金曜日のエアロ60	600円	45名	
	12:20～12:50	姿勢コンディショニング (ストレッチポール編)	450円	20名	
土	9:15～10:00	土曜日のエアロ45	500円	45名	1月 13・20・27 2月 3・10・17・24 3月 2・9・16・23・30
	10:05～10:50	土曜日のヨガ45	500円	45名	
	9:30～10:30	モーニングボクサ	600円	60名	



教室内容は裏面へ

！ 注 意 事 項

- ・体調不良時の参加はご遠慮ください。
- ・各教室ごと、参加人数により翌月の開催を取りやめる場合があります。
- ・健康状態に不安のある方は、あらかじめ医師の診断を受けてからご参加ください。
- ・電話での申込や予約はできません。（先着順で定員になり次第締め切りとなります）
- ・開催日は急遽、中止・変更となる場合がありますのでご了承ください。
（分かり次第、HP等でお知らせします）



曜日	教室名	強度	会場	内容	強度
					★→☆☆☆ 弱→強
月	姿勢コンディショニング (骨盤底筋編)	★	第3 体育室 (空調有)	ストレッチとスロートレーニングを中心に体を動かします。	
	月曜日のヨガ	★		ヨガを通して体の柔軟性を良くし、体幹を整えていきます。	
火	健康体操	★	研修室 (空調有)	イスに座りながら、簡単な体操で筋肉を動かし、身体をほぐします。	
水	水曜日のエアロ60 プラス	★ ★★	第2 体育室 (空調無)	水曜日のエアロ45よりしっかり動きます。	
	水曜日のエアロ45	★		楽しく、しっかりと全身を使って動き、ストレッチをして体を整えます。 初めての方や体力に自信のない方～慣れている方にもオススメ！	
	水曜日のボクサ	★★		ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動で脂肪を燃焼させましょう！	
	かんたんZUMBA®	★		ラテンの曲に合わせて体を楽しく動かします。バランス感覚を養い、転倒予防にも繋がります。楽しく体力増進しましょう！	
	やさしいピラティス	★	第3 体育室 (空調有)	体をコントロールしながら姿勢を整えます。初めての方でも安心して参加できます。リフレッシュにも効果的！	
	ボディーメンテナンス	★		筋膜リリースやリンパマッサージを行い、体を整えていきます。	
	水曜日のヨガ	★		初心者、男性にもおすすめ！1日の疲れをヨガでリフレッシュ！	
木	木曜日のヨガ	★	第3 体育室 (空調有)	ヨガの基本ポーズを中心に楽しみます。	
	らくらく骨盤体操	★		全身をほぐして骨格を調整し、体幹を強くします。	
金	ZUMBA GOLD®	★	第1 体育室 (空調無)	ラテンと世界中の音楽を感じながら、身体を気持ち良く動かしましょう。バランス感覚も養えます。フィットネス初心者・シニア向け！！	
	ZUMBA®	★ ★★		ラテンと世界中の音楽を感じながら、情熱的に身体を動かしましょう。体力向上とリフレッシュを図ります。しっかり動きたい方にオススメ！！	
	金曜日のエアロ60	★	第3 体育室 (空調有)	基本のステップで、初めての方も楽しみながら体を動かしましょう。	
	姿勢コンディショニング (ストレッチポール編)	★		ポールにのって手足を動かしながら体をほぐします。姿勢改善・肩こり・腰痛に効果的！！	
土	土曜日のエアロ45	★★		基本的な動きで楽しく体を動かしましょう。	
	モーニングボクサ	★ ★★	第1 体育室 (空調無)	エアロビクスにキック・パンチを取り入れた有酸素運動で体を動かします。	
	土曜日のヨガ45	★	第3 体育室 (空調有)	体のほぐしを多く取り入れ、初心者でも楽しめるプログラムです。	

横浜市金沢スポーツセンター

TEL. 045-785-3000

横浜市金沢区長浜106-8

■開館時間 月～金 8:45～21:00(最終受付:20:00)
土曜 8:45～23:00(最終受付:22:00)
日・祝 7:15～21:00(最終受付:20:00)

■休館日 第4月曜日(祝日の場合は翌日)

横浜市金沢スポーツセンター 教室

検索

