

令和8年度 春期(4~6月)

当日30分前のお申込みでOK!

レッスン
1回

460~660円

ワンデーレッスン

月曜日

姿勢コンディショニング (骨盤底筋編)

9:00~9:50

ストレッチとスロートレーニングを中心に身体を動かします。

●定員:30名 ●料金:610円

●開催日 ●第3体育室

4月6・13・20日

5月11・18日

6月1・8・15・29日

火曜日

健康体操

10:00~10:50

椅子に座りながら、簡単な体操で筋肉を動かし、身体をほぐします。

●定員:16名 ●料金:610円

●開催日 ●研修室

4月7・14・21・28日

5月12・19・26日

6月2・9・16・23・30日

水曜日

水曜エアロ60プラス

9:25~10:25

水曜エアロ45よりしっかり動きます。

●定員:50名 ●料金:660円

●開催日 ●第2体育室

4月8・15・22日

5月13・20・27日

6月3・10・17・24日

水曜エアロ45

10:35~11:20

楽しく、しっかりと全身を使って動き、ストレッチをして全身を整えます。はじ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です!

●定員:50名 ●料金:510円

●開催日 ●第2体育室

4月8・15・22日

5月13・20・27日

6月3・10・17・24日

水曜ボクサ

11:30~12:30

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!

●定員:50名 ●料金:660円

●開催日 ●第2体育室

4月8・15・22日

5月13・20・27日

6月3・10・17・24日

アクティブヨガ

10:00~10:50

ヨガを通して、身体の柔軟性を良くし、体幹を整えていきます。

●定員:30名 ●料金:610円

●開催日 ●第3体育室

4月6・13・20日

5月11・18日

6月1・8・15・29日

ZUMBA® (水曜)

14:00~14:50

ラテンの曲に合わせて身体を楽しく動かします。バランス感覚を養い、転倒予防にもつながります。楽しく体力増進しましょう!

●定員:50名 ●料金:610円

●開催日 ●第2体育室

4月8・15・22日

5月13・20・27日

6月3・10・17・24日

コンディショニングヨガ

19:30~20:30

筋膜リリースやリンパマッサージを行い、身体を整えていきます。

●定員:30名 ●料金:660円

●開催日 ●第3体育室

4月8・15・22日

5月13・20・27日

6月3・10・17・24日

木曜日

木曜ヨガ

11:00~11:50

ヨガの基本ポーズを中心に楽しみます。

●定員:35名 ●料金:610円

●開催日 ●第3体育室

4月9・16・23・30日

5月7・14・21・28日

6月4・11・18・25日

金曜日

ZUMBA® GOLD

9:00~9:50

ラテンと世界中の音楽を感じながら、身体を気持ちよく動かしましょう。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!!!

●定員:50名 ●料金:610円

●開催日 ●第1体育室

4月10・17・24日

5月1・8・15・22・29日

6月5・12・19日

ZUMBA® (金曜)

10:00~10:50

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。体力向上とフレッシュを図ります。しっかり動きたい方にオススメです!!

●定員:50名 ●料金:610円

●開催日 ●第1体育室

4月10・17・24日

5月1・8・15・22・29日

6月5・12・19日

土曜日

土曜ボクサ

9:30~10:30

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身体を動かします。

●定員:50名 ●料金:660円

●開催日 ●第1体育室

4月11・18・25日

5月2・9・16・23・30日

6月6・13・20・27日

はじめてヨガ45

9:15~10:00

初心者向けの教室です。

●定員:30名 ●料金:510円

●開催日 ●第3体育室

4月11・18・25日

5月2・9・16・23・30日

6月6・13・20・27日

土曜ヨガ45

10:05~10:50

身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。

●定員:30名 ●料金:510円

●開催日 ●第3体育室

4月11・18・25日

5月2・9・16・23・30日

6月6・13・20・27日

強度のめやす

強

弱

→ 室内シューズ不要です

ワンデー教室 参加受付方法

参加受付はすべて当日、**教室開始の30分前**からです。
券売機でチケットを購入し、窓口までお持ちください。
※下記の注意事項をご確認の上、ご参加ください。

- 運動に適したウェア、シューズをご持参ください。
- すべての教室は16歳以上対象です。
- 定員になり次第、締切させていただきます。
- 体調不良時の参加はご遠慮ください。
- 妊娠中の方は、医師と相談し同意書にご記入の上、ご参加ください。
- 中止、変更になる場合がございます。最新情報はホームページをご覧ください。

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