

2023年

予約なしで参加できる
ワンデークラス

10～12月のワンデーレッスン

教室カレンダー

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----|------------|--------------------|-------------------|----------------|----------------|
| 10月 | 2日,16日,30日 | 3日,10日,17日,24日,31日 | 4日,11日,18日,25日 | 6日,13日,20日,27日 | 7日,14日,21日,28日 |
| 11月 | 6日,13日,20日 | 7日,14日,21日,28日 | 1日,8日,15日,22日,29日 | 10日,17日,24日 | 4日,11日,18日,25日 |
| 12月 | 4日,11日,18日 | 5日,12日,19日 | 6日,13日,20日 | 1日,8日,15日,22日 | 2日,9日,16日 |

| 曜日 | 教室名 | 時間 | 参加料 | 内容 |
|----|--|-------------------------|-----------|---|
| | | | 対象・定員 | |
| 月 | ウィークリー エクササイズ  | 12:00～12:50 受付11:30～ | 660円 | 週替わりメニューで、ストレッチや筋力トレーニング などを行います。 第3体育室 |
| | | | 16歳以上30名 | |
| 火 | 火曜のやさしい ズンバ | 9:00～9:50 受付8:45～ | 660円 | 軽快なラテン音楽に身を任せ、楽しく脂肪燃焼。ダンス初 心者でも気軽に参加できます♪ 第1体育室 |
| | | | 16歳以上80名 | |
| 火 | 火曜11時半の お元気体操 | 11:35～12:40 受付11:05～ | 500円 | 有酸素運動(リズム体操)・筋力トレーニングを中心に 楽しく身体を動かします。 第1体育室 |
| | | | 60歳以上100名 | |
| 火 | NEW エンジョイエアロ | 19:00～19:50 受付18:30～ | 660円 | ベーシックなステップを中心に、脂肪燃焼を目的に行 うプログラムです。 第3体育室 |
| | | | 16歳以上30名 | |
| 火 | ナイトヨガ  | 20:00～20:50 受付19:30～ | 660円 | 暗い部屋で行う心落ち着くヨガです。周りを気に せず自分に集中しやすい教室です。 第3体育室 |
| | | | 16歳以上40名 | |
| 水 | シニア エアロビクス | 12:00～12:50 受付11:30～ | 500円 | 有酸素運動(リズム体操)・筋力トレーニングを中心に 楽しく身体を動かします。 第2体育室 |
| | | | 60歳以上50名 | |
| 金 | エアロ コンディショニング | 9:00～9:50 受付8:45～ | 660円 | 健康的にボディラインを整えたいけど、キツイのは苦手と いう方におススメ!!運動を始めた方に合わせて、エアロビ クスや筋力トレーニングを行います。 第2体育室 |
| | | | 16歳以上50名 | |
| 金 | NEW エアロサーキット | 10:00～10:50 受付 9:30～ | 660円 | エアロビクスと自分の体重を負荷にして行うトレーニングを10分 交代で実施する初心者向けの教室です。 第2体育室 |
| | | | 16歳以上50名 | |
| 土 | 土曜のやさしい ズンバ | 11:00～11:50 受付10:30～ | 660円 | 軽快なラテン音楽に身を任せ楽しく脂肪燃焼。ダンス初心 者でも気軽に参加できます♪ 第2体育室 |
| | | | 16歳以上50名 | |
| 土 | のんびりヨガ  | 12:00～12:50 受付11:30～ | 660円 | 平日疲れた心と身体をヨガでリフレッシュ♪朝からのん びり運動して気持ち良い1日を。 第2体育室 |
| | | | 中学生以上50名 | |

- 教室参加の際に頂いた個人情報は利用目的以外に使用しません。
- 各教室は定員制となっております。各教室定員になり次第締め切らせていただきます。(事前にご予約はできません)
- 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。( マークは室内シューズは必要ありません。)
- 空調は入りますが換気等のためドアや窓の開閉をいたします。服装での調整をお願いします。
- 祝日は休講とさせていただきます。悪天候などで「地下鉄」や「バス」が運休した際は、教室をお休みいたします。ご確認のうえご参加ください。
- 駐車場がございませんのでお車でのご来館はご遠慮ください。

お問合せ

港南スポーツセンター

045-841-1188

9:00～21:00 受付は20:00まで

《ワンデーレッスン週間スケジュール》

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-----|-----------------------------|---------------------------|
| 朝 | | 火曜のやさしい ズンバ 【第1体育室】 | | | エアロ コンディショニング 【第2体育室】 | |
| | | | | | NEW エアロサーキット 【第2体育室】 | 土曜のやさしい ズンバ 【第2体育室】 |
| 昼 | ウィークリー エクササイズ 【第3体育室】 | 火曜11時半の お元気体操 【第1体育室】 | シニア エアロビクス 【第2体育室】 | | | のんびりヨーガ 【第2体育室】 |
| | | | | | | |
| 夜 | | NEW エンジョイエアロ ナイトヨーガ 【第3体育室】 | | | | |

●ウィークリーエクササイズ●

日別メニュー予定一覧 ★月曜 12:00～12:50(受付11:30～)

| | 第1週目 | 第2週目 | 第3週目 | 第4週目 | 第5週目 |
|-----|---------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-----------------|
| 10月 | 2日 壁トレーニング (室内シューズ) | / | 16日 骨盤・股関節 ほぐし | 23日 休館日 | 30日 ストレッチポール |
| | 6日 自重トレーニング | | 13日 腰痛・膝痛予防 | 20日 肩こりほぐし | 27日 休館日 |
| 12月 | 4日 ギムニクボール | 11日 リズム体操 (室内シューズ) | 18日 アロマリンパ ケアストレッチ | 25日 休館日 | / |

持ち物：運動できる服装
タオル
飲み物（蓋つきのもの）



キャプテンわん
©ゆず華・(公財)横浜市スポーツ協会

【お問い合わせ・会場】

港南スポーツセンター

TEL 045-841-1188

〒234-0051

横浜市港南区日野1-2-30

FAX : 045-841-9417

横浜市港南スポーツセンター

検索



【休館日】
施設点検日：毎月第4月曜日
(祝日の場合は翌日)
年末年始 (12/30～1/3)

