

この春、スポーツを
はじめてみませんか？

当日参加
OK!!

初心者大歓迎！ ワンダーレッスン開催！！



この教室のみ限定！！当日連続はさらにお得に！

エンジョイエアロ と ナイトヨーガ に連続参加

エアロコンディショニング と ボディケアストレッチ に連続参加

土曜のやさしいズンバ と のんびりヨーガ に連続参加

通常1,320円(660円×2つ参加)が
なんと **1,100円!!**



日程など詳細は裏面

【服装と持ち物】

- ◆運動できる服装(トレーニングウェア)
- ◆室内シューズ
- ◆タオル
- ◆飲み物(蓋つきのもの)

- 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)
- 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来館はご遠慮ください。

お問い合わせはこちらから

9:00~21:00 受付は20:00まで

港南スポーツセンター

横浜市港南区日野1-2-30

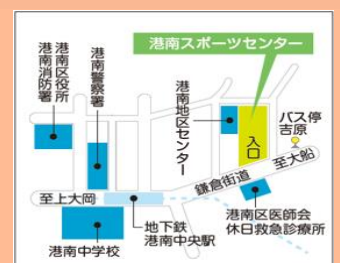
電話：045-841-1188

【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)



横浜市港南スポーツセンター


検索



	開催日				
	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日
4月	8日,15日	9日,16日,23日,30日	10日,17日,24日	12日,19日,26日	13日,20日,27日
5月	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,31日	11日,18日,25日
6月	3日,10日	4日,11日,18日,25日	5日,12日,19日,26日	7日,14日,21日,28日	1日,8日,15日,22日,29日

エアロコンディショニングは
6/14・21はお休み

プログラム対象年齢:中学生以上

 裸足で行うプログラムです。
ウィークリーエクササイズは室内シューズが必要な日もあります。

曜日	教室名	時間	参加料	内容	会場
			定員		
月	ウィークリー エクササイズ 	12:00~ 12:50	660円	 このマークのプログラムは60歳以上が対象 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
			30名		
火	火曜の やさしいズンバ	9:00~ 9:50	660円 80名	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
	火曜11時半の お元気体操	11:35~ 12:40	500円  100名	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
	エンジョイエアロ	19:00~ 19:50	660円 30名	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
	ナイトヨーガ 	20:00~ 20:50	660円 40名	暗い部屋で行うことで、心が落ち着き周囲を 気にせず自分に集中しやすい教室です。	第3体育室
水	シニア エアロビクス	12:00~ 12:50	500円  50名	有酸素運動(リズム体操)・筋力トレーニングを 中心に身体を動かします。	第2体育室
金	エアロ コンディショニング	9:00~ 9:50	660円 50名	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!エアロビクスや 筋力トレーニングを行います。 ※6/14・21はお休み	第2体育室
	[NEW] ボディケア ストレッチ 	10:00~ 10:50	660円 40名	ケアを行い、身体のつながりを感じてい ただきます。脳トレも少し行います。	第2体育室
土	土曜の やさしいズンバ	11:00~ 11:50	660円 50名	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
	のんびりヨーガ 	12:00~ 12:50	660円 50名	平日疲れた心と身体をヨーガでリフレッシュ♪ 朝からのんびり運動して気持ち良い1日を。	第2体育室
	ウォーキング& コンディショニング	12:00~ 12:50	760円 10名	アイテムを使って。全身のバランスを整え、リンパの 促進、動きやすい体づくりをしましょう♪	第3体育室

ウィークリーエクササイズのメニュー

4月

8日 ギムニクボール
15日 竹ふみ
22日 休館日
29日 祝日のためお休み

5月

6日 祝日のためお休み
13日 ストレッチポール
20日 リズム体操(室内シューズ必要)
27日 休館日

6月

3日 骨盤底筋・股関節ケア
10日 アロマストレッチ
17日 お休み
24日 休館日

ウィークリーエクササイズの内容によっては室内シューズが必要となります。