



夏こそ、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！ ワンデーレッスン開催！！



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を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のご来館はご遠慮ください。

お問い合わせはこちらから

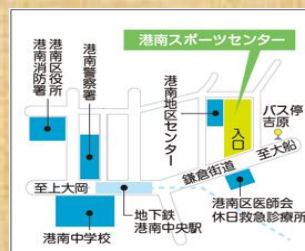
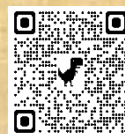
9:00~21:00 受付は20:00まで

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
7月	1日,8日,29日	2日,9日,16日,23日,30日	3日,10日,17日,24日,31日	5日,12日,19日,26日	6日,13日,20日,27日
8月	5日,19日	6日,20日,27日	7日,21日,28日	2日,9日,23日,30日	3日,10日,24日,31日
9月	2日,9日,30日	3日,10日,17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

・のんびりヨガは7/13
 ・ウォーキング&コンディショニングは9/28
 がお休みになります。

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	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	爽やかに汗をかき、カラダスッキリ♪ メロディを自由に表現してココロを開放しま しょう。	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。	第2体育室
	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
	のんびりヨガ 	12:00~ 12:50	660円 50名	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。 ※7/13はお休み	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♪ ※9/28はお休み	第3体育室

ウィークリーエクササイズのメニュー

7月

1日 椅子のエクササイズ
 8日 ソフトヨガ
 15日 祝日のためお休み
 22日 休館日
 29日 自重トレーニング

8月

5日 タオルエクササイズ
 (フェイスタオル必要)
 12日 祝日のためお休み
 19日 アロマストレッチ
 26日 休館日

9月

2日 ストレッチポール
 9日 ギムニクボール
 16日 祝日のためお休み
 23日 祝日のためお休み
 30日 リンパケアストレッチ

※室内シューズは不要です。