

春風に乗って♪
健康な未来へ！

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

※申込が多数の場合には本キャンペーンを終了することがあります
通常1,400円(700円×2つ参加)が

なんと **1,200円!!**



【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)

詳細は裏面

- 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ご来館はご遠慮ください。

お問合せはこちらから

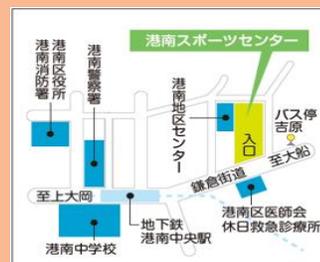
9:00~21:00 受付は20:00まで

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	7日,14日,21日	8日,15日,22日	9日,16日,23日,30日	11日,18日,25日	12日,19日,26日
5月	12日,19日	13日,20日,27日	7日,14日,21日,28日	2日,9日,16日,23日,30日	10日,17日,24日,31日
6月	2日,9日,16日	3日,10日,17日,24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

エアロコンディショニングは
6/20・27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	700円	週替わりメニューで、ストレッチや筋力 トレーニングを行います。 ※6/30はお休み	第3体育室
			30名		
火	大人の ボディメイク 	9:00~ 9:50	700円	若い頃の体に戻りたいけど、今更やって効果 があるの?とあと一歩踏み出せない方、サボ リ筋を覚醒させて若返り大作戦!	第1体育室
			80名		
	火曜11時半の お元気体操	11:35~ 12:40 	550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
			100名		
エンジョイエアロ	19:00~ 19:50	700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	
		30名			
ナイトヨーガ 	20:00~ 20:50	700円	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	
		40名			
水	シニア エアロビクス 	12:00~ 12:50	550円	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
			50名		
金	エアロ コンディショニング	9:00~ 9:50	700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!エアロビクスや 筋力トレーニングを行います。 ※6/20・27はお休み	第2体育室
			50名		
	ボディケア ストレッチ 	10:00~ 10:50	700円	ケアを行い、身体のつながりを感じてい たきます。脳トレも少し行います。	第2体育室
			40名		
土	土曜の やさしいズンバ	11:00~ 11:50	700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
			50名		
	のんびりヨーガ 	12:00~ 12:50	700円	平日疲れた心と身体をヨーガでリフレッシュ♪ のんびり運動して気持ち良い1日を。	第2体育室
50名					
ウォーキング& コンディショニング	12:00~ 12:50	800円	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	
		10名			

ウィークリーエクササイズのメニュー

4月	5月	6月
7日 自重トレーニング	5日 祝日のためお休み	2日 ストレッチポール
14日 ギムニクボール	12日 リンパケア	9日 セラバンド又はチューブ
21日 竹ふみ	19日 骨盤まわり(股関節ケア)	16日 アロマストレッチ
28日 休館日	26日 休館日	23日 休館日
		30日 お休み