



夏を乗り切る

健康習慣

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1,400円(700円×2つ参加)が
なんと **1,200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での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

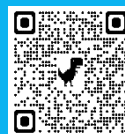
港南スポーツセンター

横浜市港南区日野1-2-30

電話：045-841-1188

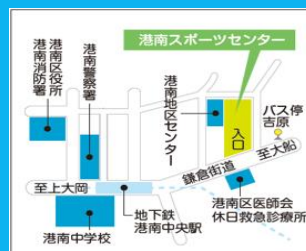
【休館日】

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（  … お休み）															
曜日	7月					8月					9月				
月		7	14		28				18		1	8			29
火	1	8	15	22	29		5		19	26	2	9	16		30
水	2	9	16	23	30		6		20	27	3	10	17	24	
金	4	11	18	25		1	8		22	29	5	12	19	26	
土	5	12	19	26		2	9		23	30	6	13	20	27	

プログラム対象年齢:中学生以上

 室内シューズが必要です。  裸足で行うプログラムです。

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。	第3体育室
			30名		
火	はじめての NEW ラテンダンス 	10:00～ 10:50	700円 15名	前半はストレッチ&エクササイズで体の使い方 を学び、後半は音楽に乗せてラテンを中心と したダンスを楽しみます。	第1研修室
	火曜11時半の お元気体操 	11:35～ 12:40	550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	700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	700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	550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	700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	700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	700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	700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	800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(月曜)のメニュー

7月	8月	9月
7 日 テニスボールケア	4 日 施設都合により休み	1 日 ストレッチポール
14日 体幹トレーニング	11日 お盆休み	8 日 骨盤低筋
21日 祝日のため休み	18日 アロマストレッチ	15日 祝日のため休み
28日 休館日	25日 休館日	22日 休館日
		29日 ギムニクボール