

# 運動の秋

## はじめの 一歩が 未来の 元氣

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**  
**からだスイッチ** の **どちらかに** 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)
- 室内シューズについては裏面の、をご確認ください
- タオル
- 飲み物(蓋つきのもの)

- 各教室の受付は、開始時刻の30分前から行っております。ただし、9:00開始の教室のみ15分前(8:45)から受付開始となります。
- 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)
- 準備体操不足による怪我や事故を防止する為、教室開始時間を過ぎてからの参加はご遠慮ください。
- 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

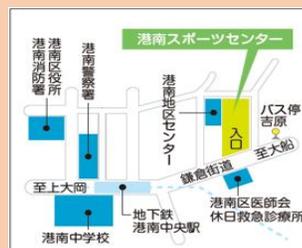
9:00~21:00 受付は20:00まで

## 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)



横浜市港南スポーツセンター

検索

曜日	10月					11月					12月				
月		6	13	20	27		3	10	17	24	1	8	15	22	29
火		7	14	21	28		4	11	18	25	2	9	16	23	30
水	1	8	15	22	29		5	12	19	26	3	10	17	24	31
金	3	10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19	26	
土	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27	

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	30名	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。 ※12/29お休み	第3体育室
火	はじめてのラテンダンス 	10:00~10:50	700円	18名	前半はストレッチ&エクササイズで身体の使い方を学び、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。 ※11/25お休み	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。 ※11/25お休み	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。 ※11/25お休み	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、心が落ち着き周囲に気にせず自分に集中しやすい教室です。 ※11/25お休み	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れど、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♪ ※10/11お休み	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
	<b>NEW</b> からだスイッチ 	12:00~12:50	700円	30名	第1・2週は有酸素エアロ、第3・4週は体幹トレーニングで心も体も元気にスイッチ♪ ※10/25・11/29お休み	第3体育室

※ウィークリーエクササイズ(月曜)のメニュー

10月		11月		12月	
6日	タオル体操 	3日	祝日	1日	リズム体操 
13日	祝日	10日	ストレッチポール 	8日	自重トレ 
20日	竹ふみ 	17日	チェアエクササイズ 	15日	アロマリンパケアストレッチ 
27日	休館日	24日	祝日	22日	休館日

10/6はフェイスタオルが必要です。12/1のみ室内シューズが必要です。