

冬の一步が 春の成果になる。

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

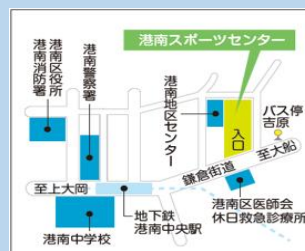
9:00~21:00 受付は20:00まで

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

ワンデーレッスン開催日

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

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。

赤字:講師の都合による休講

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	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 トレーニングを行います。	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。	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。 ※お休み:1/30	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
	からだスイッチ 第1・2週 第3・4週	12:00~ 12:50	700円 30名	第1・2週は有酸素エアロ(シューズ)、第3・4週 は体幹トレーニング(裸足)で心も体も元気に スイッチ♪※お休み:1/31	第3体育室

※ウィークリーエクササイズ(月曜)のメニュー

1月		2月		3月	
19日	体幹トレーニング	2日	肩こり腰痛予防	2日	ストレッチボール
		9日	チェアーエクササイズ	9日	骨盤股関節ほぐし
		16日	竹ふみ	16日	アロマストレッチ