

令和8年度

横浜市港南スポーツセンター

春のワンデーレッスン



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

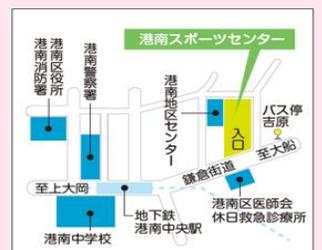
9:00~21:00 受付は20:00まで

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】
毎月第4月曜日
※祝日の場合は翌日に振替



横浜市港南スポーツセンター

検索

☐…開催無し ☑…休館日 注…一部休講あり

ワンデーレッスン 開催日 春(4~6月)

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

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。

赤字:施設及び講師都合による休講

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	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。 ※下記のメニュー表をご参照ください	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	11:30~ 12:35	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。	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。休講:4/18	第3体育室

※ウィークリーエクササイズ(月曜)のメニュー

4月		5月		6月	
13日	ギムニクボール	11日	アロマリンパケアストレッチ	1日	ストレッチポール
20日	テニスボールケア	18日	自重トレーニング	8日	竹ふみ
				15日	セラバンド
				29日	アロマストレッチ