

令和8年度 横浜市港南スポーツセンター 夏のワンダーレッスン

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

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

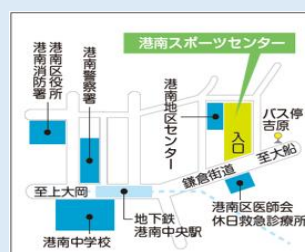
横浜市港南区日野1-2-30

電話：045-841-1188

【休館日】

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

令和8年度 夏(2026年7～9月) ワンダーレッスン日程表

対象年齢:中学生以上(親子教室は除く) 室内シューズが必要です。 裸足で行うプログラムです。 ○…開催あり ×…開催無し

曜日	教室名/内容		定員	会場	講師	参加料(1回)	7月				8月					9月				
時間			6	13			20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	-		
月	ウィークリーエクササイズ	※	30名	3体	小名	700円	○	○	×	×	○	×	○	×	○	○	○	×	×	-
	週替わりメニューでトレーニングを行います。		12:00～12:50																	
曜日	教室名/内容		定員	会場	講師	参加料(1回)	7月				8月					9月				
時間			7	14			21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	-		
火	親子体操	👣	10組	2体	稲垣山中	1,000円	×	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	×	○	-
	親子で体を動かし、ふれあいを楽しむプログラムです。 ご参加は親子1ペア(子ども1名+保護者1名)となります。		9:30～10:30																	
	はじめてのラテンダンス	👣	18名	1研	渡邊	700円	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	×	○	-
	身体の使い方を学びながら ラテンダンスの楽しさを存分に味わえます。		10:00～10:50																	
	火曜11時半のお元気体操	👣	100名	1体	畠中	550円	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	×	○	-
	有酸素運動と筋力トレーニングを中心に しっかりと体を動かします。		11:30～12:35																	
	エンジョイエアロ	👣	30名	3体	川口	700円	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	×	○	-
	ベーシックなステップを中心に 脂肪燃焼を行うプログラムです。		19:00～19:50																	
ナイトヨーガ	👣	40名	3体	赤羽根	700円	×	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	×	○	-	
暗い空間で心が静かに整い 呼吸とともに深くリラックスできます。		20:00～20:50																		
曜日	教室名/内容		定員	会場	回数	参加料(1回)	7月					8月				9月				
時間			1	8			15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30		
水	親子リトミック&体操	👣	10組	2体	佐藤下江	1,000円	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○	×	×
	親子で体を動かし、ふれあいを楽しむプログラムです。 ご参加は親子1ペア(子ども1名+保護者1名)となります。		9:30～10:30																	
	シニアエアロビクス	👣	50名	2体	秋山	550円	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	×	○
	有酸素運動と筋力トレーニングを中心に しっかりと体を動かします。		12:00～12:50																	
アロマヨーガ	👣	7名	2研	栗野	1,000円	×	○	×	○	×	○	×	×	×	×	○	×	×	○	
アロマの香りと呼吸を調和させ 心と身体をやさしくリフレッシュ。		19:10～20:00																		
曜日	教室名/内容		定員	会場	回数	参加料(1回)	7月					8月				9月				
時間			3	10			17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	-		
金	エアロコンディショニング	👣	50名	2体	小名	700円	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	-
	健康的にボディラインを整えたい方におすすめ。		9:00～9:50																	
	ボディケアストレッチ	👣	40名	2体	椿	700円	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	-
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。	10:00～10:50																			
曜日	教室名/内容		定員	会場	回数	参加料(1回)	7月					8月				9月				
時間			4	11			18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	-		
土	土曜のやさしいZUMBA®	👣	50名	2体	ユウコ	700円	○	×	○	×	○	○	×	○	○	○	○	○	○	-
	軽快なラテン音楽に身を任せ楽しく脂肪燃焼！		11:00～11:50																	
	のんびりヨーガ	👣	40名	3体	Kiku	700円	○	×	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	-
平日の疲れた心と体を、ヨーガで やさしくリフレッシュします♪	12:00～12:50																			
会場																				
1体:第1体育室/2体:第2体育室/3体:第3体育室/1研:第1研修室/2研:第2研修室																				

※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		
6日	体幹トレーニング	👣	3日	アロマストレッチ	👣	7日	ギムニクボール	👣
13日	団扇を使ってコンディショニング	👣	17日	ストレッチポール	👣	14日	アロマリンパケアストレッチ	👣
	※同じサイズの団扇を2枚お持ちください	👣	31日	骨盤底筋	👣			