

令和8年度(2026年10~12月) 横浜市港南スポーツセンター 秋のワンデーレッスン

面倒な事前予約は不要。
初心者の方も安心して参加できる
スポーツ教室です。
教室の時間・会場・レッスン内容は

→ 裏面をチェック！

お得な
セット

同日の連続参加でさらにお得に！

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ZUMBA® と のんびりヨーガ に連続参加

＼ 連続参加がダントツお得！ ／
1回 700円 → 2回連続で **1,200円！**
(一気に受けると【200円OFF】!!)



当日参加
OK

【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
- 飲み物(蓋つきのもの)
- タオル

【注意事項】

- 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での来館はご遠慮ください。

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

開館時間:9:00~21:00(受付は20:00まで)

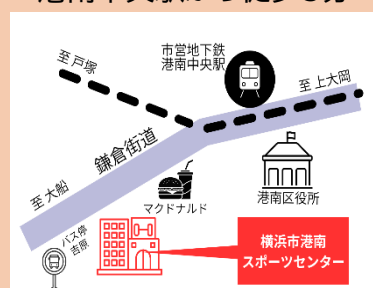
休館日:第4月曜日(祝日の場合は翌日)



横浜市港南スポーツセンター

検索

港南中央駅から徒歩5分



港南スポーツセンター 秋(2026年10~12月) ワンデーレッスン日程表

【対象】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。

【会場】1体:第1体育室 / 2体:第2体育室 / 3体:第3体育室 / 2研:第2研修室 【日程】○…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)	10月				11月				12月					
			時間				5	12	19	26	2	9	16	23	30	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)	10月				11月				12月					
			時間				6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	-
火	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	講師	参加料(1回)	10月				11月				12月					
			時間				7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	-
水	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	講師	参加料(1回)	10月				11月				12月					
			時間				2	9	16	23	30	6	13	20	27	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	講師	参加料(1回)	10月				11月				12月					
			時間				3	10	17	24	31	7	14	21	28	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																	

※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		
5日	骨盤、股関節ケア		2日	壁を使って コンディショニング		7日	椅子トレーニング	
19日	ストレッチポール		9日	ギムニクボール		21日	アロマリンパケアストレッチ	
			16日	自重トレーニング				
			30日	竹ふみ				