横浜市緑スポーツセンター

ワンデーレッスン

6月

7月

	火	水	木	金	土
9時				リフレッシュエアロ 9:00～9:50	シンプルエアロ 9:00～9:50
10時		エアロ＆ボディメイク 9:30～10:20		金曜ピラティス 10:00～10:50	シェイプアップヨーガ 10:00～10:50
11時	火曜ピラティス 10:30～11:20				
12時	体調改善ヨガ 11:30～12:20	水曜ヨーガ 11:30～12:20 / 機能改善カラダ快適教室 11:30～12:20	（6月）ZUMBA®（7月）ZUMBA GOLD® 12:00～12:50		
19時～21時	バスケタイム 19:15～20:45				
6月	3,10,17,24	4,11,18,25	12,19,26 ※5は開催なし	6,13,20,27	7,14,21,28
7月	1,8,15,22,29	2,9,16,23,30	3,10,17,24,31	4,11,18,25	5,12,19,26

予約不要で
当日来館時受付！
16歳以上の方は
どなたでも参加
可能！

※受付時間等詳細は
裏面へ

日程は変更となる可能性がございます。

事前にHPまたは電話(045-932-0733)にてご確認ください。

	教室名 曜日・時間	参加料 定員	担当 講師	内容
ヨーガ系	体調改善ヨガ (火)11:30～12:20 受付8:45～11:40	610円 40人	青沼 7/15～ 小川	様々なポーズで身体の歪みや自律神経を整えます。インナーマッスルを強化し背骨や骨盤などの骨格をしっかり支え、肩こりや腰痛の改善をはじめ、加齢に伴う不定愁訴からの解放も期待できます。
	水曜ヨーガ (水)11:30～12:20 受付8:45～11:40	610円 60人	益富	呼吸とともにポーズを取りながら身体の筋力や柔軟性、また内臓機能を高めていきます。
	シェイプアップヨーガ (土)10:00～10:50 受付8:45～10:10	610円 40人	金子	癒しと体力向上の欲張りクラスです。疲れにくくしなやかな身体づくりにも、アンチエイジングの体力づくりにも効果抜群！
ピラティス系	火曜ピラティス (火)10:30～11:20 受付8:45～10:40	610円 40人	小川	体幹部を強化し、呼吸と柔軟性の向上で身体のゆがみを整えます。 体調改善や肩こり・腰痛・ストレス解消などへの効果が期待できます。
	金曜ピラティス (金)10:00～10:50 受付8:45～10:10	610円 40人	飯島	呼吸法の取得により、コアに働きかけるクラスです。背骨･肩甲骨･骨盤のバランスを整えながら体幹を強化していきます。
エアロビクス ダンス系	エアロ＆ボディメイク (水)9:30～10:20 受付8:45～9:40	610円 40人	峯本	エアロビクスと自重でできる筋トレを音楽に合わせて行い、楽しく理想のカラダをメイクします。
	(6月)ZUMBA® (7月)ZUMBA GOLD® (木)12:00～12:50 受付8:45～12:10	610円 40人	6月 小路 7月 新留	大人だって踊りましょう！初心者、アクティブシニア大歓迎！ラテンの音楽を楽しみながら身体を動かしましょう。
	リフレッシュエアロ (金)9:00～9:50 受付8:45～9:10	610円 40人	飯島	シンプルなフットパターンに連動するアームワークを組み合わせて身体と脳に働きかけるエアロビクスです。
	シンプルエアロ (土)9:00～9:50 受付8:45～9:10	610円 40人	峯本	エアロビクスの基礎的な動きを中心に楽しく身体を動かします。運動が久しぶりの方、これから運動を始めようと思っている方におススメです。
健康系	機能改善カラダ快適教室 (水)11:30～12:20 受付8:45～11:40	610円 40人	青沼 7/16～ 神部	ボールやタオルなどを使いながら、ほぐす・伸ばす・強化・安定をはかり、必要な力をしっかりと発揮できるように全身を繋げていきます。 身体と心を整え、快適な日常を過ごせる身体づくりを目指しましょう。
ボールタイム	バスケットボールタイム (火)19:15～20:45 受付18:45～19:25	610円 50人	久保田	ウォーミングアップをしたらすぐにゲームスタート！ 個人参加OK！当日集まったメンバーで楽しくゲームを行います。 初心者の方や女性の方の参加ももちろん歓迎です！

■ 受付方法

・開催日当日、受付時間に直接ご来館ください。電話でのお申込み、事前予約はできません。

・教室開始１０分経過してからの参加は、安全管理上ご遠慮ください。

・受付は先着順となります。受付は１名ずつ行います。複数人数分はお受けできません。

・受付開始時間が教室によって異なります。ご注意ください。

・教室参加者以外の入室はご遠慮ください。

■ 持ち物・服装

・スポーツウェアなど伸縮性のある服装　・室内用シューズ（ヨガ・ピラティスは不要）・飲み物(フタ付きの容器）・タオル

横浜市緑スポーツセンター

TEL. 045-932-0733

■開館時間　9:00~21:00(最終受付:20:00)
■休館日　第2月曜日（祝日の場合は翌日）

横浜市緑区中山1-29-7

横浜市緑スポーツセンター　検索

HPはこちら↑