

# 7月～9月



## 横浜市緑スポーツセンター ワンデーレッスン



	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			<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>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！</p> <p>※受付時間等詳細は 裏面へ</p>  </div>		
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 11:30～ 12:20			ZUMBA GOLD® 12:00～12:50
19時 ～ 21時	バスケットタイム 19:15～20:45					
7月	7,14,21,28	1,8,15,22,29	2,9,16,23,30	3,10,17,24,31	4,11,18,25	
8月	4, 18, 25	5, 19, 26	6, 20, 27	7, 21, 28	1, 8, 22, 29	
9月	1, 8, 15, 29	2, 9, 16, 30	3, 10, 17, 24	4, 11, 18, 25	5, 12, 19, 26	

日程は変更となる可能性がございます。HPまたは電話で事前にご連絡ください。

	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	金子 ※7月より 講師変更	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	金子	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	金子 ※7月より 講師変更	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。
	ZUMBA GOLD® (木)12:00～12:50 受付8:45～12:10	610円 40人	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すすめです。
健康系	機能改善カラダ快適 (水)11:30～12:20 受付8:45～11:40	610円 40人	泉谷	ボールやセラバンドなどを使って身体を整えます。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 ・飲み物(フタ付きの容器) ・タオル
- ・室内用運動靴 ※エアロビクス、ダンス系、ボールタイムのみ



## 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↑