

# 10月～12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<br>エアロ<br>9:00～9:50                                                                                                                                                        | シンプルエアロ<br>9:00～9:50          |
| 10時         |                                                                                   | エアロ&<br>ボディメイク<br>9:30～10:20                                                        |                                      | 金曜ピラティス<br>10:00～10:50                                                                                                                                                            | シェイプアップ<br>ヨーガ<br>10:00～10:50 |
| 11時         | 火曜ピラティス<br>10:30～11:20                                                            |                                                                                     |                                      | <div> <p>予約不要で<br/>当日来館時受付！<br/>16歳以上の方は<br/>どなたでも参加可能！</p> <p>※受付時間等詳細は<br/>裏面へ</p>  </div> |                               |
| 12時         | 体調改善ヨガ<br>11:30～12:20                                                             | 水曜<br>ヨーガ<br>11:30～<br>12:20                                                        | 機能改善<br>カラダ<br>快適<br>11:30～<br>12:20 |                                                                                                                                                                                   |                               |
|             |                                                                                   |                                                                                     | ZUMBA<br>GOLD®<br>12:00～12:50        |                                                                                                                                                                                   |                               |
| 19時～<br>21時 | バスケットタイム<br>19:15～20:45                                                           |  |                                      |                                                                                                                                                                                   |                               |
| 10月         | 6, 13, 20, 27                                                                     | 7, 14, 21, 28                                                                       | 1, 8, 15, 22, 29                     | 2, 9, 16, 23, 30                                                                                                                                                                  | 3, 10, 17, 24, 31             |
| 11月         | 10, 17, 24                                                                        | 4, 11, 18, 25                                                                       | 5, 12, 19, 26                        | 6, 13, 20, 27                                                                                                                                                                     | 7, 14, 21, 28                 |
| 12月         | 1, 8, 15, 22                                                                      | 2, 9, 16, 23                                                                        | 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<br>曜日・時間                                   | 参加料<br>定員   | 担当<br>講師 | 内容                                                                                        |
|----------------|------------------------------------------------|-------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| ヨーガ系           | 体調改善ヨガ<br>(火)11:30～12:20<br>受付8:45～11:40       | 610円<br>40人 | 金子       | 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<br>(水)11:30～12:20<br>受付8:45～11:40        | 610円<br>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<br>(土)10:00～10:50<br>受付8:45～10:10   | 610円<br>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<br>(火)10:30～11:20<br>受付8:45～10:40      | 610円<br>40人 | 金子       | 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<br>(金)10:00～10:50<br>受付8:45～10:10      | 610円<br>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<br>ダンス系 | エアロ&ボディメイク<br>(水)9:30～10:20<br>受付8:45～9:40     | 610円<br>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®<br>(木)12:00～12:50<br>受付8:45～12:10  | 610円<br>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<br>(金)9:00～9:50<br>受付8:45～9:10       | 610円<br>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ることで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<br>(土)9:00～9:50<br>受付8:45～9:10         | 610円<br>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<br>(水)11:30～12:20<br>受付8:45～11:40    | 610円<br>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<br>(火)19:15～20:45<br>受付18:45～19:25 | 610円<br>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！<br>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。<br>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)  
(10月は第1月曜日)

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