

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 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			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 	
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				
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 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	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	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 (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)
(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↑