

中スポーツセンター

予約不要で気軽に参加！ワンデーレッスン

	レッスン名	定員 参加料	室場	10月	11月	12月
月	月曜ズンバ (10:00-10:50) ラテン系の様々な音楽に合わせて、エクササイズ。ウエストのシェイプアップ、体力向上に効果的！週始めの月曜日から元気に過ごしましょう！	30人 610円	第3 体育室	2,16, 30	6,13, 20	4,11,18
	やさしい骨盤ヨーガ (9:00-9:50) 受付8:45～ 日常生活にも取り入れやすい調整法等を行いながら、骨盤を整え全身を調整します。	27人 610円	第3 体育室	3,10, 17,24,31	7,14, 21,28	5,12,19
	ピラティスボディメイク (10:00-10:50) 呼吸とともに背骨やインナーマッスルを動かし全身を整えながら理想のカラダを作ります。	27人 610円	第3 体育室	3,10, 17,24,31	7,14, 21,28	5,12,19
	くつろぎヨーガ (16:00-16:50) 日常の疲れをとり ゆっくりくつろぎながら 深呼吸&リラクセス	15人 610円	研修室	3,10, 17,24,31	7,14, 21,28	5,12,19
火	チャレンジ！パワフルヨーガ (20:00-20:50) アクティブな動きと正しい呼吸を続けることで自律神経の働きを調べ、しなやかな筋肉を増やします。	15人 610円	研修室	3,10, 17,24,31	7,14, 21,28	5,12,19
	エンジョイテニス (12:15-13:30) 毎回決まったテーマに沿ってワンポイントレッスンをを行います。初級～中級者対象です。	12人 1,260円	第2 体育室	4,11, 18,25	1,8,15, 22,29	6,13, 20
	バスケットボールタイム (19:00-20:50) 集まった人と即席チームを作って試合をします。学校・仕事帰りに気軽に参加できます！	25人 760円	第1体 半面	4,11, 18,25	1,8,15, 22,29	6,13, 20
	木曜ズンバ (10:00-10:50) ラテン系の様々な音楽に合わせて、エクササイズ。ウエストのシェイプアップ、体力向上に効果的！	30人 610円	第3 体育室	5,12, 19,26	2,9, 16,30	7,14, 21
水	カーディオキックボクシング (9:00-9:50) 有酸素運動で基礎代謝を上げ、効率良く脂肪燃焼。ストレス解消にも効果大！	30人 610円	第3 体育室	6,13, 20,27	10,17, 24	1,8, 15,22
	ボディメンテナンス (11:00-11:50) 最近肩や腰の痛みを感じることはありませんか？ カラダのバランスの乱れをゆる～いエクササイズでじっくり戻していく教室です。	30人 610円	第3 体育室	6,13, 20,27	10,17, 24	1,8, 15,22
	ベーシックエアロ (12:00-12:50) シンプルエクササイズのため、これから運動を始めた方にもおすすめです。	30人 610円	第3 体育室	6,13, 20,27	10,17, 24	1,8, 15,22
	ナイトヨーガ (21:00-22:00) 1日の終わりに疲れをヨーガで解消！カラダと心をほぐして整えていく教室です。	15人 610円	研修室	6,13, 20,27	10,17, 24	1,8, 15,22
木	パワーエナジーヨーガ(1) (8:00-8:50) 呼吸と動作を合わせ流れるように行います。運動を始めた方、ヨーガが好きな方等、どなたでも！	30人 610円	第3 体育室	7,14, 21,28	4,11, 18,25	2,9, 16,23
	パワーエナジーヨーガ(2) (10:00-10:50) 呼吸と動作を合わせ流れるように行います。運動を始めた方、ヨーガが好きな方等、どなたでも！	15人 610円	研修室	7,14, 21,28	4,11, 18,25	2,9, 16,23
土						



Twitter



HP

秋の定期教室はこちら

■指定管理者：公益財団法人 横浜市スポーツ協会

横浜市中スポーツセンター

TEL. 045-625-0300 横浜市中区新山下3-15-4

■開館時間 月～木 9:00～21:00

金曜日 9:00～23:00

土日祝 7:30～21:00

■休館日 毎月第4月曜日（祝日の場合は翌日）

