

予約不要

当日受付

# 横浜市中スポーツセンター ワンデーレッスン一覧表 4,5,6月

曜日	レッスン名	定員 参加料	会場	4月	5月	6月
月	<b>RENEWAL!</b> トータルフィットネス (10:00-10:50) 1か月ごとにプログラム内容を変更するクラスです。月ごとのテーマに合わせて美・ボディを作りましょう！ ※詳しくは裏面をご覧ください。	30人 650円	第3体育室	7,14, 21	12,19	2,9, 16,30
	ベーシックヨーガ (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 650円	第3体育室	8,15, 22	13,20 27	3,10, 17,24
火	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 650円	第3体育室	8,15, 22	13,20 27	3,10, 17,24
	くつろぎヨーガ (16:00-16:50) 少人数制のためゆったり気分でヨーガの世界に没入できます。	15人 650円	研修室	8,15, 22	13,20 27	3,10, 17,24
	チャレンジ！パワフルヨーガ (19:30-20:20) 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 650円	研修室	8,15, 22	13,20 27	3,10, 17,24
水	エンジョイテニス (12:15-13:30) ダンロップテニススクールのコーチによる教室です。 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 1,300 円	第2体育室	9,16, 23,30	7,14 21,28	4,11 18,25
	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！	21人 800円	第1体育室 半面	9,16, 23,30	7,14 21,28	4,11 18,25
木	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 650円	第3体育室	10,17 24	8,15 22,29	5,12 19,26
金	カーディオキックボクシング (9:00-9:50) 受付8:45～ 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 650円	第3体育室	11,18, 25	2,9 16,23, 30	6,13, 20,27
	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。	27人 650円	第3体育室	11,18, 25	2,9 16,23 30	6,13 20,27
	股関節エクササイズ (12:00-12:50) これからも自分の力で継続して歩くために必要な筋力トレーニングのクラスです。股関節や太ももなど下半身を中心に行います。	27人 650円	第3体育室	11,18, 25	2,9 16,23, 30	6,13 20,27
	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 650円	研修室	11,18 25	2,9 16,23 30	6,13 20,27
土	パワーエナジーヨーガ(1) (8:00-8:50) 呼吸と動作を合わせて流れるように行います。運動を始めたての方、ヨーガが好きな方等、どなたでも！	30人 650円	第3体育室	12,19 26	10,17 24,31	7,14 21,28
	パワーエナジーヨーガ(2) (10:00-10:50) 呼吸と動作を合わせて流れるように行います。運動を始めたての方、ヨーガが好きな方等、どなたでも！	30人 650円	第3体育室	12,19 26	10,17 24,31	7,14 21,28

## ■ ワンデーレッスンについて

当日のご都合や体調に合わせて自由に参加できる、予約不要の「当日受付教室」です。

- ◆教室開始25分前から受付を開始します。  
※先着順、定員になり次第締切  
※ベーシックヨーガ、カーディオキックボクシングのみ  
8時45分から受付開始(開始15分前)
- ◆予約不要のため、ご自身の体調やご都合に合わせて自由に参加できます。
- ◆教室開始後の受付は、安全上お断りする場合があります。
- ◆参加者以外(ベビーカーを含む)の方の入室はお断りします。
- ◆運動のしやすい服装、室内シューズをお持ちください。  
(ヨガ、ピラティス系はシューズ不要)
- ◆体調不良時のご参加はできません。
- ◆健康状態に不安のある方は、医師の診断を受けてからご参加ください。
- ◆16歳以上の方はどなたでも参加できます。
- ◆開催日は急遽変更となる場合があります。最新の情報はHPをご確認ください。

## ■ ご参加の流れ

券売機でチケットを購入



更衣室にて着替え



チケットを持って開催場所へ



先生にチケットを渡して参加



## ■ 目的別オススメ一覧

### 健康維持・身体能力集中力向上

- ① トータルフィットネス (5月)
- ② チャレンジ! パワフルヨーガ
- ③ パワーエナジーヨーガ



### ダイエット・脂肪燃焼

- ④ 木曜ズンバ
- ⑤ カーディオキックボクシング



### 不調解消・体をほぐす リラクゼーション

- ⑥ トータルフィットネス (4, 6月)
- ⑦ ベーシックヨーガ
- ⑧ ピラティスボディメイク
- ⑨ くつろぎヨーガ
- ⑩ ボディメンテナンス
- ⑪ 股関節エクササイズ
- ⑫ ナイトヨーガ



### 球技を楽しむ

- ⑬ エンジョイテニス
- ⑭ バスケットボールタイム



■ 指定管理者：公益財団法人 横浜市スポーツ協会

## 横浜市スポーツセンター

TEL. 045-625-0300 横浜市中区新山下3-15-4

- 開館時間 月～木 8:45～21:00  
金曜日 8:45～23:00  
土日祝 7:20～21:00
- 休館日 毎月第4月曜日 (祝日の場合は翌日)



X



HP



Instagram