

予約不要

当日受付

## 横浜市スポーツセンター



## ワンデーレッスン一覧表

4,5,6月版

曜日	レッスン名	定員 参加料	会場	4月	5月	6月
火	<u>ベーシックヨーガ</u> (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	7,14, 21,28	12,19, 26	2,9, 16,23 30
	<u>ピラティスボディメイク</u> (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	7,14, 21	12,19, 26	2,9, 16,23 30
	<u>ステップアップピラティス</u> (14:00-14:50) ピラティスに慣れてきた方のステップアッププログラムです。更に筋力・柔軟性・バランスを高めます。	15人 650円	研修室	7,14, 21,28	12,19, 26	2,9, 16,23 30
	<u>リラックスヨーガ</u> (19:30-20:20) 頑張らず、比べず、自分のペースを大切に、外に向けていた意識を内側へと戻していきます。レッスンを通して自律神経を整えます。	15人 650円	研修室	7,14, 21,28	12,19, 26	2,9, 16,23 30
水	<u>エンジョイテニス</u> (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。中級レベル以上の方が対象です。詳しくはHPをご確認ください。	12人 1,300円	第2体育室	8,15 22	13,20 27	3,10 17,24
	<u>バスケットボールタイム</u> (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	8,15 22	13,20 27	3,10 17,24
木	<u>木曜ズンバ</u> (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	9,16, 23	7,14 21,28	4,11 18,25
	<u>ズンバゴールド</u> (13:00-13:50) ズンバ初心者やシニア向けの教室です！ラテンの音楽に合わせて楽しみながら動けます。	15人 650円	研修室	9,16, 23	7,14 21,28	4,11 18,25
金	<u>カーディオキックボクシング</u> (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	10,17, 24	8,15, 22,29	5,12, 19,26
	<u>ボディメンテナンス</u> (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	10,17, 24	8,15, 22,29	5,12, 19,26
	<u>股関節エクササイズ</u> (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	10,17, 24	8,15, 22,29	5,12, 19,26
土	<u>パワーエナジーヨーガ(1)</u> (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！	27人 650円	第3体育室	11,18 25	9,16 23,30	6,13 20,27
	<u>パワーエナジーヨーガ(2)</u> (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！	27人 650円	第3体育室	11,18 25	9,16 23,30	6,13 20,27

# <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、  
事前予約不要の「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(教室開始15分前)
- ◆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、妊娠中の方は、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。



中スポーツセンターの  
X,Instagramはこちらから！



X



Instagram

## <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>

### ダイエット・脂肪燃焼

- ⓧ木曜ズンバ
- ⓧズンバゴールド
- ⓧカーディオキックボクシング
- ⓧパワーエナジーヨーガ



### 体をほぐす・不調解消 リラクゼーション

- ⓧベーシックヨーガ
- ⓧピラティスボディメイク
- ⓧステップアップピラティス
- ⓧリラックスヨーガ
- ⓧボディメンテナンス
- ⓧ股関節エクササイズ



### ダンスを楽しむ

- ⓧ木曜ズンバ
- ⓧズンバゴールド



### 球技を楽しむ

- ⓧエンジョイテニス
- ⓧ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 8:45～21:00 ■休館日 毎月第4月曜日  
金曜日 8:45～23:00 (祝日の場合は翌日)  
土日祝 7:20～21:00



HPはこちら