

予約不要

当日受付

横浜市中スポーツセンター ワンダーレッスナー一覧表



7,8,9月版

曜日	レッスン名	定員 参加料	会場	7月	8月	9月
月	<u>月曜ピラティス</u> (13:00-13:50) ピラティスの基本姿勢を意識しながら、大きな動きのワークアウトも取り入れていきます。	15人 650円	研修室	6,13	3,17, 31	7,14
	<u>アフタヌーンヨーガ</u> (14:00-14:50) 深呼吸とゆるやかなポーズで、心身のリラクセスを目指します。	15人 650円	研修室	6,13	3,17, 31	7,14
火	<u>ベーシックヨーガ</u> (9:00-9:50) 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。 ※受付8:45～	27人 650円	第3体育室	7,14, 21,28	4,18, 25	1,8, 15,29
	<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	4,18, 25	1,8, 15,29
	<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	4,18, 25	1,8, 15,29
	<u>リラクセスヨーガ</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。	15人 650円	研修室	7,14, 21,28	4,18, 25	1,8, 15,29
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。	12人 1,300円	第2体育室	1,8,15, 22,29	5,19, 26	2,9, 16,30
	<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	1,8,15, 22,29	5,19, 26	2,9, 16,30
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	2,9, 16,23, 30	6,20, 27	3,10, 17,24
	<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	2,9, 16,23, 30	6,20, 27	3,10, 17,24
金	<u>カーディオキックボクシング</u> (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！ ※受付8:45～	30人 650円	第3体育室	3,10, 17,24, 31	7,21, 28	4,11, 18,25
	<u>ボディメンテナンス</u> (11:00-11:50) 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	3,10, 17,24, 31	7,21, 28	4,11, 18,25
	<u>股関節エクササイズ</u> (12:00-12:50) 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。股関節など下半身を中心に行います。	27人 650円	第3体育室	3,10, 17,24, 31	7,21, 28	4,11, 18,25
土	<u>パワーエナジーヨーガ</u> (1) 8:00-8:50 (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。運動を始めた方、ヨーガが好きな方等どなたでも！	各27人 各650円	第3体育室	4,11, 18,25	1,8, 22,29	5,12, 19,26

<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！**

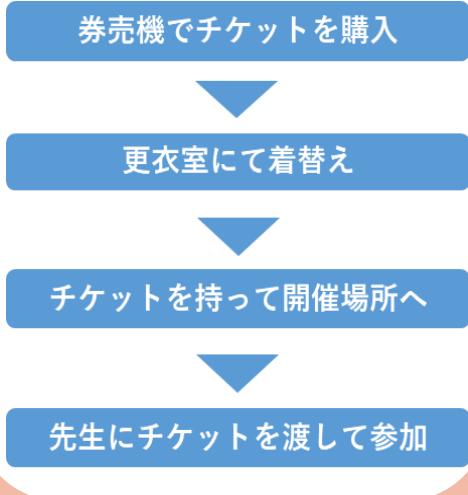
- ◆教室開始25分前から受付を開始します。
※先着順、定員になり次第締切
※ベーシックヨーガ、カーディオキックボクシングのみ8時45分から受付開始(教室開始15分前)
- ◆教室開始後の受付は、安全上お断りする場合があります。
- ◆参加者以外(ベビーカーを含む)の方の入室はお断りします。
- ◆運動のしやすい服装、室内シューズをお持ちください。
(ヨガ、ピラティス系はシューズ不要)
- ◆体調不良時のご参加はできません。
- ◆健康状態に不安のある方、妊娠中の方は、医師の診断を受けてからご参加ください。
- ◆16歳以上の方はどなたでも参加できます。
- ◆開催日は急遽変更となる場合があり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




<ご参加の流れ>




<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 



ダンスを楽しむ

- ㊦木曜ズンバ
- ㊦ズンバゴールド 

体をほぐす・不調解消 リラクゼーション

- ㊦月曜ピラティス
- ㊦アフタヌーンヨーガ
- ㊦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
- ㊦リラククスヨーガ
- ㊦ボディメンテナンス
- ㊦股関節エクササイズ 

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