

令和4年度1月～3月 当日受付教室

- ◆参加料：1回610円（テニスタイム30min.は、1回300円）
- ◆対象：16歳以上（シニアの気ままな～・生活体力～除く）
- ◆持ち物：裏面をご確認ください
- ◆受付：教室開始15分前から受付（生活体カづくりタイムは10分前）
- ◆先着順で定員になりしだい受付終了

瀬谷スポーツセンター

ホームページ



1体=第1体育館 2体=第2体育館 3体=第3体育館 研=研修室

	教室名	曜日	時間	定員	場所	1月			2月				3月							
ピラティス & ヨーガス	らくらくヨーガタイム	火	9:00~9:50	35名	3体		17	24	31		7	14	21	28		7	14	28		
	【NEW】 心と身体を整えるヨーガ	水	19:00~19:50	30名			11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29
	ピラティス & ストレッチタイム	土	10:00~10:50	30名				14	21	28			4	18	25		4	11	18	25

アクティブ	トータルフィットネス & コンディショニングタイム	火	10:00~10:50	35名	3体		17	24	31		7	14	21	28		7	14	28		
	わくわくエアロビクスタイム		11:00~11:50	35名			17	24	31		7	14	21	28		7	14	28		
	ズンバ	水	20:00~20:50	30名			11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29
		木	9:00~9:50	40名				12	19	26		2	9	16		2	9	16	23	30

球技タイム	バレーボールタイム	木	19:15~20:45	24名	1体		12	19	26		2	9	16		2	9	16	23	30
	バスケットボールタイム	金	19:15~20:45	30名	2体		13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24
	【NEW】 テニスタイム30min.	水	13:10~13:40	10名			11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22

対象別	シニアの気ままな転倒予防教室 対象：60歳以上	水	9:00~9:50	15名	研		11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29
	生活体カづくりタイム 対象：40歳以上	木	9:15~10:15	15名				12	19	26		2	9	16		2	9	16	23	30

イベント*月1回開催教室	教室名	曜日	時間	定員(最少)	場所	申込期間/方法	対象	開催日
	マタニティヨーガ 参加料：610円	火	10:00~10:50	15名(7名)	研	■申込期間■ 随時受付中～ 各開催日5日前まで	妊娠16週～36週の方	2月14日、3月14日
	ベビーヨーガ 参加料：610円	火	10:00~10:45	15組(7組)			■申込方法■ 電話または直接来館	4か月～1歳10か月のお子様と保護者
	ソフトバレーボールワンデイリーグ 参加料：400円	木	11:15~12:45	24名(20名)	1体	■申込期間■ 開催月の前月1日～ 各開催日5日前まで	16歳以上	1月26日、3月23日

	教室名	運動強度	内容
ピラティス	らくらくヨーガタイム	★★☆☆☆	肩や腰回りをほぐして心身のバランスを整え、緊張感やストレスのない体を目指します。
	【NEW】 心と身体を整えるヨーガ	★★☆☆☆	インド古来のヨガを通して、身体と心の健康をサポートします。ご自身の身体と心に向き合い周りとの調和を整えていきませんか？ヨガを通して心身ともに心地よく快適で笑顔があふれる毎日となるように一緒にヨガライフを送りましょう。
	ピラティス &ストレッチタイム	★★★★☆	体の深い部分の筋肉を鍛え強化していきます。また、固まった筋肉を緩めほぐすことで、しなやかで美しい体を目指します。体の調子を整えたい方におススメ！
	各教室参加時の持ち物：ヨガマット（または大きめのバスタオル）・スポーツウェア・飲み物・タオル		
アクティブ	トータルフィットネス &コンディショニングタイム	★★★★☆	シンプルなステップエアロで脂肪を燃焼させ、ステップ台やダンベル、バランスボールを使って、インナーマッスルを鍛えます。一緒にきれいなボディラインを目指しましょう！
	わくわくエアロビクスタイム	★★★★☆	楽しい音楽に合わせて基本動作を繰り返し行い、全身を動かすエクササイズです。基礎体力の向上に最適です。
	ズンバ	★★★★★	ラテンの音楽とダンスを融合させたフィットネスエクササイズです。エキサイティングな動きでズンバパーティを楽しみましょう！
	各教室参加時の持ち物：室内用運動靴・スポーツウェア・飲み物・タオル		
球技タイム	バレーボールタイム	★★★★☆	基礎練習をしてから、当日に集まった方でチームをつくりゲームを行います。 持ち物：室内用運動靴・スポーツウェア・飲み物・タオル
	バスケットボールタイム	★★★★☆	当日に集まった方でチームをつくり、ゲームを中心に楽しむプログラムです。 持ち物：室内用運動靴・スポーツウェア・飲み物・タオル
	【NEW】 テニスタイム30min.	★☆☆☆☆	憧れのテニス！ちょっとやってみたい…という方におすすめ！講師がトスするボールを反対コートへホーンと打ち返すだけ。テニスの打ちっぱなしができるクラスです。 持ち物：室内用運動靴・スポーツウェア・飲み物・タオル・ラケット（お持ちであれば） （ラケットをお持ちでない場合は、レンタルラケット(無料)を参加者で順番にご利用いただけます）
対象別	シニアの気ままな 転倒予防教室	★★☆☆☆	元気なシニア向けの当日受付教室です。気分が向いたときにご参加でok！ 有酸素運動・筋力アップ・ストレッチ・そしてなにより「笑顔」で運動を楽しむプログラムです。 持ち物：室内用運動靴・スポーツウェア・飲み物・タオル
	生活体カづくりタイム	★☆☆☆☆	ご自宅でもできるストレッチや筋力トレーニングを中心にを行います。 青竹ふみやラジオ体操も取り入れています。 持ち物：ヨガマット（または大きめのバスタオル）・スポーツウェア・飲み物・タオル
月1回開催教室*	マタニティヨーガ	★☆☆☆☆	赤ちゃんとの繋がりを感じ、出産に向けて体を整えるお手伝いをします。ゆったりとした動きでリラックスして楽しめます。 持ち物：フェイスタオル・ヨガマット・飲み物
	ベビーヨーガ	★☆☆☆☆	赤ちゃんは夜泣きやぐずりが軽減し、ママは骨盤調整や肩こり・腰痛の緩和につながります。 持ち物：フェイスタオル・バスタオル・ヨガマット・飲み物
	ソフトバレーボール ワンデイリーグ	★★☆☆☆	集まったメンバーでゲームを楽しみます！チーム参加・個人参加どちらでも参加が可能です！ 持ち物：室内用運動靴・スポーツウェア・飲み物・タオル



■ スポーツセンターからのお願い ■

- ・発熱・咳などの症状がある方は、参加をお控えください。
- ・来館時は、マスクの着用をお願いします。
- ・更衣室の利用について
 - ①室内履きなど**すべての靴を脱いで**お入りください。
 - ②入室(人数)制限があります。
 - ③ロッカーは100円かかりますが、ご利用後に戻ります。
- ・教室内でケガをした場合は、当日中に指導者またはスタッフまでお申し出ください。
- ・参加者以外への入室はできません。
- ・感染症の拡大状況、悪天候等により急遽開催が変更・中止になる場合がございます。

■ 瀬谷スポーツセンター公式Twitterのご案内 ■

瀬谷スポーツセンターでは、施設の最新情報やタイムリーな情報をTwitterにて配信中！
フォローは、右記QRコードよりお願いします♪

Twitter

フォローはこちら



横浜市 瀬谷スポーツセンター

住所 横浜市瀬谷区南台2-4-65

電話：045(302)3301 / FAX：045(301)9442

開館時間：月～土曜 8時45分～21時

日曜 7時15分～21時

休館日：毎月第2月曜日(祝日の場合は翌日)及び

年末年始(令和4年12月29日17時～令和5年1月4日11時)

ホームページ：http://www.yssp.or.jp/seya_sc_ysa/