

／ 令和5年度 ／
瀬谷スポーツセンター
事前申込制
夏の定期教室

7月 8月 9月

□ ■ 教室参加にあたり注意事項・お願い ■ □

- ・当センターでは、施設内(ロビー・各室場)の換気や消毒液の設置等の感染症予防対策を実施しております。
- ・来館前にご自宅体温を測り、発熱・咳等の症状や体調がすぐれない場合は、参加をお控えください。
- ・来館時は、**手指の消毒、体調チェック等の感染症拡大防止対策**にご協力ください。(4月30日現在)
- ・募集締切後に各教室の**定員() 内人数の最少催行人数に満たない教室は中止**となる場合があります。

■ 募集期間 ■

5月1日(月曜)～25日(木曜)

・インターネット申込: 23時59分まで ・はがき申込: 必着

■ 追加募集 ■

6月14日(水曜)午後2時から直接来館(支払い含む)先着受付

※追加募集は最少催行人数を満たして定員に空きのある教室に限ります。

近くで始める! スポーツ習慣!
夏の定期教室参加者募集スタート!!

pick Up

～新規開講教室のご紹介～

木

チアエクササイズ
14:00～14:50

チアダンスの要素を取り入れて、様々なジャンルの音楽で身体を動かします。初めての方も楽しみながら笑顔! 元気! をモットーに健康的にシェイプアップを目指しましょう! 合言葉は、いくつになっても前向きチャレンジ!!

日程: 7月6・13・20・27日
8月3・10・24・31日
9月7・14・21・28日 (全12回)
定員: 35名(10名) 対象: 16歳以上
参加料: 9,960円

火

関節整え塾
11:15～12:15

『運動を続けたいけど、肩・膝・腰が痛くて...』『いつもより頑張って動くと体の痛みが出る...』などこの教室で苦手の動きの確認や改善に必要な運動をしてみませんか? 専門家監修の運動動画を見ながら行います。

日程: 7月4・11・18・25日
8月1・8・22・29日、
9月5・12・19・26日 (全12回)
定員: 10名(2名) 対象: 16歳以上
参加料: 13,200円

火

横浜F・マリノスサッカー
①17:15～18:15/②17:15～18:30

楽しみながらサッカーの基本技術を習得します。走る・蹴るなどの基本動作から自然と身体能力の向上につながります。

日程: 7月4・18日、8月1日、
9月5・19日 (全5回)
定員: ①19名/②25名 (各10名)
対象: ①年中・年長 ②小学1～3年生
参加料: 8,250円

あなたのライフスタイルに合わせて教室をお選びください♪ 火 水 木 金 土 曜日



フィットネス系

対象: 16歳以上

火

簡単ステップ 14:00～14:50

初心者の方大歓迎! 音楽に合わせてステップ台を昇降する有酸素運動や簡単な筋トレで健康作りを行います。
日程: 7月4・11・18・25日、8月1・8・22・29日、
9月5・12・19・26日 (全12回)
定員: 15名(7名) 参加料: 7,800円

木

Ms.ボディシェイプアップ 9:30～10:45

有酸素運動や筋力トレーニングを中心に、楽しくシェイプアップ効果が期待できる運動を行います。
日程: 7月6・13・20・27日、8月3・10・24・31日、
9月7・14・21・28日 (全11回)
定員: 45名(23名) 参加料: 5,940円

木

モムチャンフィットネス 11:00～11:50

自分の体重を負荷にしながらシンプルな動作でボディメイクします!
日程: 7月6・13・20・27日、8月3・10・24・31日、
9月7・14・21・28日 (全12回)
定員: 30名(9名) 参加料: 9,120円

金

エアロキックボクシング 11:00～11:50

キックやボクシングの動きを取り入れた有酸素運動です。わかりやすく丁寧に指導します。
日程: 7月7・14・21・28日、8月4・18・25日、
9月1・8・15・22・29日 (全12回)
定員: 35名(8名) 参加料: 7,320円

土

エアロビクスベーシック 9:00～9:50

エアロビクスの基本を学びましょう! 体力に自信がない方も安心してご参加いただけます。
日程: 7月1・8・15・22・29日、8月5・19・26日、
9月2・9・16・30日 (全12回)
定員: 35名(2名) 参加料: 6,720円

ヨーガ・ピラティス

対象: 16歳以上

持ち物: ヨガマット

火

初めてはじめるヨーガ 12:00～12:50

初めての方も安心してご参加いただける超入門教室です。
日程: 7月4・11・18・25日、8月1・8・22・29日、
9月5・12・19・26日 (全12回)
定員: 35名(10名) 参加料: 7,320円

木

ヨーガ①・②
①10:00～10:50/②12:00～12:50

伝統的なヨーガの話や身体の話聞きながらポーズを実践します。
日程: 7月6・13・20・27日、8月3・10・24・31日、
9月7・14・21・28日 (全12回)
定員: 各35名(①9名/②12名)
参加料: 7,320円

金

ピラティス 9:00～9:50

基本の呼吸法や身体の正しい動き方を丁寧に説明します。体幹部を安定させ姿勢を整えます。
日程: 7月7・14・21・28日、8月4・18・25日、
9月1・8・15・22・29日 (全12回)
定員: 35名(8名) 参加料: 7,800円

金

ヨーガ入門 10:00～10:50

やさしいポーズとゆったりとした呼吸で心身を楽にほぐしましょう。
日程: 7月7・14・21・28日、8月4・18・25日、
9月1・8・15・22・29日 (全12回)
定員: 35名(9名) 参加料: 7,320円

身体の調整

対象: 16歳以上

火

骨盤リズム整体 9:00～9:50

女性特有の症状に悩んでいませんか? 骨盤リズムを整え簡単セルフケアでカラダをリセット♪
日程: 7月11・25日、8月8・22日、9月12・26日
定員: 15名(10名) 参加料: 3,660円 (全6回)
対象: 16歳以上の女性 ※室内シューズ不要
持ち物: 5指靴下(または靴下)・ヨガマット

火

関節整え塾 11:15～12:15

NEW

『運動を続けたいけど、肩・膝・腰が痛くて...』など。この教室で苦手の動きの確認や改善に必要な運動をしてみませんか? 専門家監修の運動動画を見ながら行います。
日程: 7月4・11・18・25日、8月1・8・22・29日、
9月5・12・19・26日 (全12回)
定員: 10名(2名) 参加料: 13,200円

火

簡単ポールエクササイズ
13:00～13:50

専用のポールを使って簡単なストレッチ等で身体の歪みを改善しバランスを整えます。
日程: 7月4・11・18・25日、8月1・8・22・29日、
9月5・12・19・26日 (全12回)
定員: 15名(7名) 参加料: 7,800円

カルチャー

対象: 16歳以上

持ち物: 室内履き(スリッパなど)

火

書道 9:15～10:45

楷書・草書を太筆で書いて裏打ちをしたり、俳句を小筆で書きます。
日程: 7月4・18日、8月1・29日、9月5・19日 (全6回)
定員: 15名(4名) 参加料: 6,540円
持ち物: 筆3～4号・半紙(漢字用)・すずり・下敷き・文鎮・墨汁・新聞紙

火

うたごえ広場 15:00～15:50

唱歌・昭和歌謡からポップス、洋楽(ゴスペル)曲にもチャレンジ。発声、歌唱も丁寧に指導します。素敵な1曲を創っていきましょう。
日程: 7月4・11・18・25日、8月1・8・22・29日、
9月5・12・19・26日 (全12回)
定員: 20名(5名) 参加料: 6,600円

火

ウクレレ 16:00～16:50

気軽にウクレレを始めませんか? 楽譜が読めなくても、手先が不器用でも大丈夫! 誰でも始めは初心者です。
日程: 7月4・11・18・25日、8月1・8・22・29日、
9月5・12・19・26日 (全12回)
定員: 10名(5名) 参加料: 18,000円

金

パーソナルカラー 15:00～15:50

あなたの魅力をアップデート! 似合う色で気分があがる! パーソナルカラー診断で、自分に似合う色を見つけよう。
日程: 7月7・21日、8月4・18日、9月1日 (全5回)
定員: 10名(5名) 参加料: 8,700円
持ち物: 筆記用具・飲み物・卓上鏡(10×15cm)・ポケットティッシュ・透明マスク(必要な方)
※レッスン中にマスクを外していただく場合があります。

金

骨格診断 16:00～16:50

あなたの骨格はどのタイプ? ストレート・ウェーブ・ナチュラル? スタイルが綺麗に見える着こなしなど、おしゃべりが楽しくなる知識を身につけませんか?
日程: 7月7日、8月4日、9月1日 (全3回)
定員: 10名(5名) 参加料: 5,220円
持ち物: 筆記用具・飲み物・透明マスク(必要な方)
※レッスン中にマスクを外していただく場合があります。

金

絵手紙 15:10～16:50

季節の事物や風景、花や野菜などの絵画を自分流に書いた手紙を送ってみませんか?
日程: 7月14・28日、8月25日、9月8・22日 (全5回)
定員: 10名(5名) 参加料: 5,450円
持ち物: 割箸・楊枝・雑巾・半紙・新聞紙(1日分)またはフェルトの下敷き・筆洗い容器(例:ヨーグルト500ml)・画材(新規の方:トマト)

インターネット申込
こちらから



※初回利用時は、利用者登録が必要です

瀬谷スポーツセンター
公式Twitter



最新情報配信中!!

