

令和5年度10月～12月 ワンデーレッスン 当日受付・当日支払い

◆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（アクティブシニア体操・生活体カづくりタイム除く）

◆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9時～、バレーボールタイム18時50分～）

◆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

ピラティス & ヨーガ	教室名	曜日	時間	定員	場所	10月					11月					12月				
	らくらくヨーガタイム	火	9:00～9:50	35名	3体	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19			
	【 NEW 】 nightヨーガ	水	19:00～19:50	30名		4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20			
	【 NEW 】 ボディケアストレッチ	土	10:00～10:50	30名		7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23			

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	3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	
	わくわくエアロビクスタイム		11:00～11:50	35名		3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	
	ズンバ	水	20:00～20:50	30名		4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	
		木	9:00～9:50	40名		5	12	19	26		2	9	16	30		7	14	21	

球技タイム	テニスタイム30min.	水	13:10～13:40	20名	1体	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	
	バレーボールタイム	木	19:15～20:45	48名		5	12	19	26		2	9	16	30		7	14	21	
	バスケットボールタイム	金	19:15～20:45	30名	2体	6	13	20	27		10	17	24		1	8	15	22	

対象別	【NEW】 アクティブシニア体操 対象：60歳以上	水	9:00～9:50	15名	研	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	
	生活体カづくりタイム 対象：40歳以上	木	9:10～10:10	15名		5	12	19	26		2	9	16	30		7	14	21	

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	10月10日、11月14日、 12月12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	10月24日、11月28日

	教室名	運動強度	内容
ピ ラ テ ィ ス	らくらくヨガタイム	★★☆☆☆	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】 nightヨガ	★★☆☆☆	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。
	ボディケアストレッチ	★★★☆☆	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 ィ ム	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 ボ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。レンタル有 （無料））
	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
対 象 別	【NEW】 アクティブシニア体操	★★☆☆☆	転倒予防も兼ねたシニアにおススメのプログラムです。 ステップ台の昇降運動をリズムに合わせて楽しく行います。 持ち物：室内用運動靴・スポーツウェア・飲み物・タオル
	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
開 催 教 室	マタニティヨガ	★★☆☆☆	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



■ 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。
- ・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（最終受付20時）

日曜 7時15分～21時（最終受付20時）

休館日：毎月第2月曜日（祝日の場合は翌日）

ホームページ：https://yokohama-sport.jp/seya-sc-ysa/