令和6年度4月～6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・生活体力づくりタイム除く）
◆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(※生活体力づくりタイム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から重要なお知らせ »**……

令和6年6月より特定天井等改修工事(令和6年6月～令和7年4月中旬ごろまで(予定))が開始されるため、
第1体育室および第2体育室で開催する教室は5月末までの開催となります。また、第1駐車場（南台公園側）も
上記理由により、6月から使用不可となりますので、第2駐車場(29台(内1台は軽自動車専用))をご利用ください。

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	4月					5月					6月				
ヨーガ&ピラティス	らくらくヨーガタイム	火	9:00～9:50	35名	3体	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25
	nightヨーガ	水	19:00～19:50	30名		3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26
	ボディケアストレッチ	土	10:00～10:50	30名			6	13	20	27		11	18	25		1	8	15	22	29
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	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25
	わくわくエアロビクスタイム		11:00～11:50	35名		2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25
	ズンバ	水	20:00～20:50	30名		3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26
		木	9:00～9:50	40名		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27
球技タイム	テニスタイム30min.	水	13:10～13:40	20名	1体	3	10	17	24		1	8	15	22	29	令和6年6月より特定天井等改修工事開始に伴い休講となります。				
	バレーボールタイム	木	19:15～20:45	48名		4	11	18	25		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	5	12	19	26			10	17	24	31					
対象別	アクティブシニア体操 対象：60歳以上	水	9:00～9:50	15名	研	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26
	生活体力づくりタイム 対象：40歳以上	木	9:1０～10:1０	15名		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27

	教室名	曜日	時間	定員(最少)	場所	申込期間 / 方法	対象	開催日
月1回開催教室	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 ■申込方法■ 電話または直接来館	妊娠16週～36週の方	4月9日、5月14日 6月11日
	ベビーヨーガ 参加料：610円	火	10：00～10：45	15組 (7組)			4か月～1歳6か月の お子様と保護者	4月23日、5月28日、 6月25日

	教室名	運動強度	内容
ヨーガ・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。
	night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。
	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		
球技タイム	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 ポ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	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
	生活体力づくりタイム	★☆☆☆☆	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 月1回	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

■ 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SNS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SNS(X・Instagram)にて**配信中!**フォローは、右記QRコードよりお願いします。

＼ 公式 X ／　＼ 公式Instagram ／

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)および年末年始
ホームページ：https://yokohama-sport.jp/seya-sc-ysa/

＼ ホームページ ／