

令和5年度 第3期 定期スポーツ教室 日程表【大人】

★日程は変更になる場合があります。 変更があった際は、教室内でお知らせいたします。

	教室名	曜日	日程	時間	対象	参加料(税込)	会場
健康体操	歩くって楽しい 健康体操(60歳以上)	火	10月 10.17.24.31 11月 7.14.21.28 12月 5.12.19	11:40 ～ 12:30	60歳以上	¥4,950	第2体育室
	リズムに乗って エンジョイさわやか 体操(60歳以上)	火	10月 10.17.24.31 11月 7.14.21.28 12月 5.12.19	12:45 ～ 13:45	60歳以上	¥4,950	第2体育室
	椅子を使ったエンジョイ さわやか体操 (60歳以上)	火	10月 10.17.24.31 11月 7.14.21.28 12月 5.12.19	14:00 ～ 15:00	60歳以上	¥4,950	第2体育室
	のびのび体操 (65歳以上)	水	10月 11.18.25 11月 1.8.15.22.29 12月 6.13.20	9:15 ～ 10:15	65歳以上	¥4,950	第3体育室
	水曜朝の体操 (65歳以上)	水	10月 11.18.25 11月 1.8.15.22.29 12月 6.13.20	9:20 ～ 10:30	65歳以上	¥4,950	第1体育室
	金曜昼の体操 (60歳以上)	金	10月 6.13.20.27 11月 10.17.24 12月 1.8.15.22	12:30 ～ 13:45	60歳以上	¥4,950	第2体育室
	一番やさしい健康体操 (60歳以上)	金	10月 6.13.20.27 11月 10.17.24 12月 1.8.15.22	14:00 ～ 14:50	60歳以上	¥4,950	第2体育室
セルフケア	ひざ痛・腰痛解消！ スッキリ体操	火	10月 10.17.24.31 11月 7.14.21.28 12月 5.12.19	10:00 ～ 10:50	16歳以上	¥6,600	研修室
	NEW 姿勢&筋力改善教室	火	10月 3.10.17.24.31 11月 7.14.21.28 12月 5.12.19	11:15 ～ 12:15	16歳以上	¥14,400	研修室
	背骨コンディショニング	木	10月 5.12.19.26 11月 2.9.16.30 12月 7.14.21	12:05 ～ 13:05	16歳以上	¥6,600	第3体育室
	女性健康体操	金	10月 6.13.20.27 11月 10.17.24 12月 1.8.15.22	13:00 ～ 14:10	30歳以上 女性	¥5,500	第1体育室
卓球	朝の卓球	金	10月 13.20.27 11月 10.17.24 12月 1.8.15.22	9:00 ～ 10:45	16歳以上	¥9,400	第1体育室
	昼の卓球	金	10月 13.20.27 11月 10.17.24 12月 1.8.15.22	11:00 ～ 12:45	16歳以上	¥9,400	第1体育室
	夜の卓球	木	10月 12.19.26 11月 2.9.16.30 12月 7.14.21	19:05 ～ 20:50	16歳以上	¥9,400	第1体育室
バドミントン	朝のバドミントン	木	10月 12.19.26 11月 2.9.16.30 12月 7.14.21	9:00 ～ 10:45	16歳以上	¥11,600	第1体育室
太極拳	水曜太極拳	水	10月 11.18.25 11月 1.8.15.22.29 12月 13.20	15:15 ～ 16:45	16歳以上	¥6,600	第1体育室
	土曜太極拳	土	10月 14.21.28 11月 4.11.18.25 12月 2.9.16	13:15 ～ 14:45	16歳以上	¥6,600	第2体育室

* ヨガ・ピラティス・ジャズダンス・フラダンスの日程は裏面をご覧ください。

	教室名	曜日	日程	時間	対象	参加料(税込)	会場
ヨガ	火曜ヨガ①	火	10月 17.24.31 11月 7.14.21.28 12月 5.12.19	11:00 ～ 11:50	16歳以上	¥6,000	第3体育室
	火曜ヨガ②	火	10月 17.24.31 11月 7.14.21.28 12月 5.12.19	12:00 ～ 12:50	16歳以上	¥6,000	第3体育室
	水曜ヨガ①	水	10月 18.25 11月 1.8.15.22.29 12月 6.13.20	10:40 ～ 11:30	16歳以上	¥6,000	第1体育室
	水曜ヨガ②	水	10月 18.25 11月 1.8.15.22.29 12月 6.13.20	11:40 ～ 12:30	16歳以上	¥6,000	第3体育室
	木曜昼骨盤ストレッチヨガ	木	10月 5.12.19.26 11月 2.9.16.30 12月 7.21	11:00 ～ 11:50	16歳以上	¥6,000	研修室
	木曜昼ヨガ	木	10月 5.12.19.26 11月 2.9.16.30 12月 7.21	12:00 ～ 12:50	16歳以上	¥6,000	研修室
	木曜夜リラックスヨガ	木	10月 12.19.26 11月 2.9.16.30 12月 7.14.21	20:00 ～ 20:50	16歳以上	¥6,000	研修室
	土曜モーニングヨガ	土	10月 14.21.28 11月 11.18.25 12月 2.9.16.23	9:00 ～ 9:50	16歳以上	¥6,000	研修室
	土曜基礎ヨガ	土	10月 14.21.28 11月 11.18.25 12月 2.9.16.23	10:00 ～ 10:50	16歳以上	¥6,000	研修室
ピラティス	月曜初めてのピラティス①	月	10月 16.23.30 11月 6.20.27 12月 4.18	13:10 ～ 14:00	16歳以上	¥4,800	第3体育室
	月曜初めてのピラティス②	月	10月 16.23.30 11月 6.20.27 12月 4.18	14:10 ～ 15:00	16歳以上	¥4,800	第3体育室
	木曜夜のやさしいピラティス	木	10月 12.19.26 11月 2.9.16.30 12月 7.14.21	19:05 ～ 19:55	16歳以上	¥6,000	研修室
ジャズダンス	朝のジャズダンス	水	10月 18.25 11月 1.8.15.22.29 12月 6.13.20	9:30 ～ 10:45	16歳以上	¥6,000	第2体育室
	夜のジャズダンス	水	10月 18.25 11月 1.8.15.22.29 12月 6.13.20	19:45 ～ 20:45	16歳以上	¥6,000	第3体育室
フラダンス	昼のフラダンス①	水	10月 18.25 11月 1.8.15.22.29 12月 6.13.20	12:40 ～ 13:40	16歳以上 女性	¥6,600	第3体育室
	昼のフラダンス②	水	10月 18.25 11月 1.8.15.22.29 12月 6.13.20	13:50 ～ 14:50	16歳以上 女性	¥6,600	第3体育室
	夜のフラダンス	火	10月 17.24.31 11月 7.14.21.28 12月 5.12.19	19:00 ～ 20:00	16歳以上 女性	¥6,600	第3体育室
	クプナ フラダンス	木	10月 12.19.26 11月 2.9.16.30 12月 7.14.21	13:15 ～ 14:15	55歳以上 女性	¥6,600	第3体育室

【問合せ】
横浜市戸塚スポーツセンター
〒244-0816 横浜市戸塚区上倉田町477

TEL : 045-862-2181
FAX : 045-881-6995