

ワンデーレッスン



令和5年度 10～12月期



ソフトエアロ・コンディショニング担当の中隈です。
気楽に体を動かして心も体もリフレッシュしましょう！

エアロボクシング

キックやパンチなど、ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動です。全身の筋肉を使うので、脂肪燃焼効果が期待できます。
講師：備後 佐保利

時 間	対象・定員	料金・場所	日 程	
火 13:00～14:00 受付 12:30～	16歳以上 30名	600円 第3体育室	10月	3.10.17.24.31
			11月	7.14.21.28
			12月	5.12.19.26

骨盤エクササイズ

骨盤周辺の筋肉を鍛えることで骨盤のゆがみを整えます。冷え性・腰痛・肩こりなどにも効果的なエクササイズです。
講師：備後 佐保利

時 間	対象・定員	料金・場所	日 程	
火 14:10～14:50 受付 13:40～	16歳以上 30名	550円 第3体育室	10月	3.10.17.24.31
			11月	7.14.21.28
			12月	5.12.19.26

ZUMBA®

ZUMBA®(ズンバ)は、ラテン系の音楽とダンスがミックスされたダンスフィットネスです。ストレス発散に効果が期待できます。
講師：宮崎 晶

時 間	対象・定員	料金・場所	日 程	
火 20:05～20:55 受付 19:35～	16歳以上 30名	550円 第3体育室	10月	3.10.17.24.31
			11月	7.14.21.28
			12月	5.12.19.26

ソフトエアロ・コンディショニング

簡単なステップから始めるやさしいエアロビクスと、体を整えるストレッチを行います。運動が苦手な方でも始めやすい教室です。
講師：中隈 貞子

時 間	対象・定員	料金・場所	日 程	
水 11:55～12:50 受付 11:25～	16歳以上 40名	600円 第1体育室	10月	4.11.18.25
			11月	1.8.15.22.29
			12月	6.13.20

金曜 にこにこ☺ヨガ

呼吸に意識を向けてじんわり身体を動かしていくヨガクラスです。ニコニコ笑顔がキープできるくらいのやさしいポーズで身体と心をほぐして整えましょう。
講師：金子 絵美

時 間	対象・定員	料金・場所	日 程	
金 11:30～12:20 受付 11:00～	16歳以上 40名	600円 第2体育室	10月	6.13.20.27
			11月	10.17.24
			12月	1.8.15.22

教室の前後3時間
トレーニング室を
利用できます。

ラテンエアロ

ラテンダンスの動きを取り入れたエアロビクスです。お腹まわりのシェイプアップに効果的です。トレーニング室の利用がセットになってお得です♪
講師：土田 弘美

時 間	対象・定員	料金・場所	日 程	
金 14:20～14:50	16歳以上 40名	トレ室利用料込 500円 第1体育室	10月	6.13.20.27
			11月	10.17.24
			12月	1.8.15.22

青空ヨガ

日曜日の朝に青空の下で行うヨガの教室です。これからヨガを始める人にもおすすめのやさしい内容となっています※雨天等中止(HPまたはTwitterでお知らせいたします。)
講師：金子 絵美

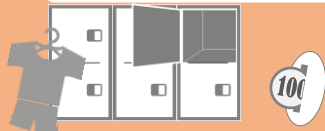
時 間	対象・定員	料金・場所	日 程	
日 10:30～11:30 受付 10:00～	16歳以上 15名	600円 調整池	10月	1.8.22.29
			11月	5.12

受付(チケット購入)



教室開始30分前より受付。
事前予約・会員登録は不要です。

更衣室で着替え



100円返却式のロッカーが
ご利用できます。

教室に参加



感染症対策を行いながら
安心して参加できます。

● 注意事項

★ 各教室ごと、参加人数により翌月の開催を取りやめる場合があります。

- * 健康状態に不安のある方は、あらかじめ医師の診断を受けてからご参加ください。
- * 安全管理と事故防止のため、参加者以外の方の入場はできません。
- * 教室開始時間を10分経過してからの参加は、ケガ防止のためご遠慮ください。
- * 当日受付スポーツ教室は、スポーツ傷害保険に加入しております。
受講中に怪我や気分が悪くなった場合は、必ず指導者に申し出てください。
後日の申し出には対応できない場合がありますので、必ず当日にお申し出ください。
- * 電話での申込、事前予約はできません。
- * 定員を超えた場合はご参加いただけませんのでご了承ください。
- * 受付は1名ずつ行います。複数人数分はお受けできません。

● 持ち物

- * スポーツウエアなど伸縮性のある服装、飲み物(蓋のできるもの)、タオル、室内シューズなど
- * 金曜にこにこ☺ヨガ・骨盤エクササイズは、裸足で行うため室内シューズは必要ございません。
- * 骨盤エクササイズ、ソフトエアロコンディショニング、金曜にこにこ☺ヨガは
ヨガマットを使用します。スポーツセンターでのご用意はありますが、持ち込み可能です。

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

指定管理者:公益財団法人 横浜市スポーツ協会

<https://yokohama-sport.jp/totsuka-sc-ysa/>

横浜市戸塚スポーツセンター

検索 🔍

施設HP



@totsuka_sc