

## 令和6年度 第1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	回数	時間	対象	参加料(税込)	会場
★PREMIUM★ 新木先生のアクティブ体操 (60歳以上) ※1.3期のみ	火	4月 9.16.23	11	11:20	60歳以上	¥8,800	研修室
		5月 7.14.21.28		～			
		6月 4.11.18.25		12:30			
歩くって楽しい 健康体操(60歳以上)	火	4月 9.16.23.30	11	11:40	60歳以上	¥4,950	第2体育室
		5月 14.21.28		～			
		6月 4.11.18.25		12:30			
リズムに乗って エンジョイさわやか 体操(60歳以上)	火	4月 9.16.23	11	12:40	60歳以上	¥4,950	第2体育室
		5月 7.14.21.28		～			
		6月 4.11.18.25		13:50			
椅子を使ったエンジョイ さわやか体操 (60歳以上)	火	4月 9.16.23	11	14:00	60歳以上	¥4,950	研修室
		5月 7.14.21.28		～			
		6月 4.11.18.25		14:50			
のびのび体操 (65歳以上)	水	4月 10.17.24	11	9:30	65歳以上	¥4,950	研修室
		5月 1.15.22.29		～			
		6月 5.12.19.26		10:30			
水曜朝の体操 (65歳以上)	水	4月 10.17.24	11	9:20	65歳以上	¥4,950	第1体育室
		5月 8.15.22.29		～			
		6月 5.12.19.26		10:30			
金曜昼の体操 (60歳以上)	金	4月 12.19.26	11	12:30	60歳以上	¥4,950	第2体育室
		5月 10.17.24.31		～			
		6月 7.14.21.28		13:45			
一番やさしい健康体操 (60歳以上)	金	4月 12.19.26	11	14:00	60歳以上	¥4,950	第2体育室
		5月 10.17.24.31		～			
		6月 7.14.21.28		14:50			
背骨コンディショニング	木	4月 4.11.18.25	11	12:10	16歳以上	¥6,600	第3体育室
		5月 9.16.23.30		～			
		6月 6.13.20		13:10			
女性健康体操	金	4月 12.19.26	11	13:00	30歳以上 女性	¥5,500	第1体育室
		5月 10.17.24.31		～			
		6月 7.14.21.28		14:10			
朝の卓球	金	4月 12.19.26	10	9:00	16歳以上	¥9,400	第1体育室
		5月 10.17.24.31		～			
		6月 7.14.21		10:45			
昼の卓球	金	4月 12.19.26	10	11:00	16歳以上	¥9,400	第1体育室
		5月 10.17.24.31		～			
		6月 7.14.21		12:45			
夜の卓球	木	4月 11.18.25	10	19:05	16歳以上	¥9,400	第1体育室
		5月 9.16.23.30		～			
		6月 6.13.20		20:50			
朝のバドミントン	木	4月 11.18.25	10	9:00	16歳以上	¥11,600	第1体育室
		5月 9.16.23.30		～			
		6月 6.13.20		10:45			
水曜太極拳	水	4月 10.17.24	10	15:15	16歳以上	¥6,600	第1体育室
		5月 8.15.22.29		～			
		6月 5.12.19		16:45			
土曜太極拳	土	4月 13.20.27	10	13:15	16歳以上	¥6,600	第2体育室
		5月 11.18.25		～			
		6月 1.8.15.22		14:45			

\* 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。

【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

## 令和6年度 第1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。

ヨガ	火曜ヨガ①	火	4月 9.16.23.30 5月 14.21.28 6月 4.11.18	10	11:05 ～ 11:55	16歳以上	¥6,000	第3体育室
	火曜ヨガ②	火	4月 9.16.23.30 5月 14.21.28 6月 4.11.18	10	12:00 ～ 12:50	16歳以上	¥6,000	第3体育室
	水曜ヨガ①	水	4月 10.17.24 5月 1.15.22.29 6月 5.12.19	10	10:40 ～ 11:30	16歳以上	¥6,000	第1体育室
	水曜ヨガ②	水	4月 10.17.24 5月 1.15.22.29 6月 5.12.19	10	11:40 ～ 12:30	16歳以上	¥6,000	第3体育室
	姿勢改善ヨガ	木	4月 11.18.25 5月 9.16.23.30 6月 6.13.20	10	11:05 ～ 11:55	16歳以上	¥6,000	研修室
	木曜昼ヨガ	木	4月 11.18.25 5月 9.16.23.30 6月 6.13.20	10	12:00 ～ 12:50	16歳以上	¥6,000	研修室
	木曜夜リラックスヨガ	木	4月 11.18.25 5月 9.16.23.30 6月 6.13.20	10	20:00 ～ 20:50	16歳以上	¥6,000	第3体育室
	土曜モーニングヨガ	土	4月 13.20.27 5月 11.18.25 6月 1.8.15.22.29	11	9:00 ～ 9:50	16歳以上	¥6,600	研修室
	土曜基礎ヨガ	土	4月 13.20.27 5月 11.18.25 6月 1.8.15.22.29	11	10:00 ～ 10:50	16歳以上	¥6,600	研修室
ピラティス	★PREMIUM★ 遠山先生のピラティス教室	月	4月 15.22 5月 20.27 6月 3.17	6	15:05 ～ 16:05	16歳以上	¥9,000	研修室
	月曜初めての ピラティス①	月	4月 15.22 5月 20.27 6月 3.17	6	13:05 ～ 13:50	16歳以上	¥3,600	第3体育室
	月曜初めての ピラティス②	月	4月 15.22 5月 20.27 6月 3.17	6	14:00 ～ 14:45	16歳以上	¥3,600	第3体育室
ジャズダンス	朝のジャズダンス	水	4月 10.17.24 5月 1.15.22.29 6月 5.12.19	10	9:30 ～ 10:45	16歳以上	¥6,000	第2体育室
	夜のジャズダンス	水	4月 17.24 5月 1.8.15.22.29 6月 5.12.19	10	19:30 ～ 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	4月 10.17.24 5月 1.15.22.29 6月 5.12.19	10	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	4月 10.17.24 5月 1.15.22.29 6月 5.12.19	10	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	4月 9.16.23.30 5月 14.21.28 6月 4.11.18	10	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	4月 11.18.25 5月 9.16.23.30 6月 6.13.20	10	13:25 ～ 14:25	55歳以上 女性	¥6,600	第3体育室