

戸塚スポーツセンター ワンダーレッスン

金曜ナイトピラティス

日程 7/12.19.26 8/2.9.23.30 9/6.13.20.29

料金 1回 1,000円

時間 21:15～22:05（受付20:45～）

会場 第3体育室

定員 15名（16歳以上）

講師：堀田 明希



プログラム：深い呼吸に合わせながらインナーマッスルを鍛えていきます！
姿勢改善や代謝アップなどの効果が期待でき、心と身体を調和させ整えていきます。

土曜ナイトピラティス

日程 7/6.13.20.27 8/3.10.24.31 9/7

料金 1回 1,000円

時間 21:15～22:05（受付20:45～）

会場 第3体育室

定員 15名（16歳以上）



講師：湯浅夢奈

プログラム：インナーマッスルを使うエクササイズです。
日常生活で使われない筋肉や深い呼吸に意識を向けることで、綺麗な姿勢と疲れにくい体を作っていきましょう。

受付(チケット購入)



交通系
ICカードが
使える!

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・金曜、土曜ナイトピラティスは、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、金曜、土曜ナイトピラティス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/>

施設HP



横浜市戸塚スポーツセンター

検索 🔍



@totsuka_sc