

戸塚スポーツセンター
40周年記念イベント 第9弾！

2025年
1月～3月限定

選べるワンデーレッスン！

ワンデーレッスンマルシェ

500
Yen

日にち	時間	レッスン名	運動強度	内容
① 1月21日 1月28日	11:15～11:45	お試しピラティス①	★★	初めての方向き。 インナーマッスルを鍛え、ボディラインの引き締めが期待できます。
	12:00～12:30	お試しピラティス②	★★	
② 2月4日 2月18日 2月25日	11:15～11:45	肩こり改善エクササイズ	★	肩甲骨周辺をほぐし、コリや血流の改善を目指します。
	12:00～12:30	腰痛予防エクササイズ	★★	腰痛予防のためのほぐしと簡単なトレーニングを行います。
③ 3月4日 3月11日	11:15～11:45	脳トレエクササイズ	★	アタマとカラダを同時に使う、認知症を予防するエクササイズです。
	12:00～12:30	転倒骨折予防	★★	転倒や骨折が心配な方に特におすすめ。 転ばないカラダを目指します。
④ 3月18日 3月25日	11:15～11:45	ゆるっとトレーニング	★★	筋トレビギナーさんでも大丈夫。 マイペースで参加できます。
	12:00～12:30	身体しなやかストレッチ	★	ストレッチで筋肉や関節をほぐして、 しなやかに動きましょう。

参加料 500円（1回）

受付方法 当日受付（先着順）

定員 12名（各レッスン）

支払方法 現金にて支払い

会場 研修室

持ち物

- ・スポーツウェアなど伸縮性のある服装
- ・室内シューズ（脳トレ・転倒骨折予防のみ）
- ・飲み物（蓋付き）

注意事項

- ・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。
- ・こちらの教室は、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、すぐに指導者に申し出てください。
- ・支払い後の返金はいたしかねます。あらかじめご承知おきください。
- ・天候や自然災害等により開催の中止や変更が発生する場合があります。

戸塚スポーツセンター

横浜市戸塚区上倉田町477

TEL：045-862-2181

施設HP

戸塚スポーツセンター

