

### ★ ナイトタイム レッスン

お仕事帰りに・・・！  
平日や週末の夜にリフレッシュしませんか？

火 ZUMBA®	時間	対象・定員	料金・場所	日程	
	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	20:05~20:50 受付 19:35~	16歳以上 25名	560円 第3体育室	7月
				8月	19.26
				9月	2.9.16.30

  

金 金曜ナイトピラティス	時間	対象・定員	料金・場所	日程	
	深い呼吸に合わせて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。 講師:堀田 明希	21:15~22:05 受付 20:45~	16歳以上 20名	1,010円 第3体育室	7月
				8月	1.22.29
				9月	5.12.19.26

### ☀ デイタイム レッスン

お昼にヨガ・エアロビクス！  
身体を動かして心と身体をリフレッシュ！

火 骨盤エクササイズ	時間	対象・定員	料金・場所	日程	
	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	13:05~13:45 受付 12:35~	16歳以上 17名	560円 研修室	7月
				8月	19.26
				9月	2.9.16.30

  

火 エアロボクシング	時間	対象・定員	料金・場所	日程	
	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	14:00~15:00 受付 13:30~	16歳以上 40名	610円 第2体育室	7月
				8月	19.26
				9月	2.9.16.30

  

水 ソフトエアロ・コンディショニング	時間	対象・定員	料金・場所	日程	
	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	11:55~12:50 受付 11:25~	16歳以上 60名	610円 第1体育室	7月
				8月	20.27
				9月	3.10.17.24

  

金 金曜にここにこ☺️ヨガ	時間	対象・定員	料金・場所	日程	
	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に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	11:30~12:20 受付 11:00~	16歳以上 40名	610円 第2体育室	7月
				8月	1.22.29
				9月	5.12.19.26

  

金 ラテンエアロ	時間	対象・定員	料金・場所	日程	
	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	14:20~14:50 ※トレーニング室ご利用の方は受付にお声掛け下さい	16歳以上 40名	トレ室利用料込 510円 第1体育室	7月
				8月	1.22.29
				9月	5.12.19.26

\* 青空ヨガは10・11月を予定しております。

## 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

- ★ 金曜日の「ラテンエアロ」教室参加者で、教室開始前にトレーニング室をご利用される場合、11:20からチケットを販売致しますので受付にお声掛けください。  
また教室参加後にトレーニング室をご利用される場合、教室参加後受付に購入されたチケットをご持参下さい。トレーニング室入場カゴをお渡しします。
- \* 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。  
特に呼吸器・循環器系に疾患のある方、妊娠されている方については、ご参加をご遠慮いただいております。
- \* 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。
- \* 教室開始時刻を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、すぐに指導者に申し出てください。
- \* 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。
- \* 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。

## ○ 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、金曜ナイトピラティスは、裸足でレッスンを行うため室内シューズは必要ありません。
- \* 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貸し出しますが、お持ち込み参加も可能です。

## 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



X @totsuka\_sc