

令和7年度 第3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
健康 体操	歩くって楽しい 健康体操(60歳以上)	火	10月 14.21.28 11月 4.11.18.25 12月 2.9.16.23	11	11:40 ～ 12:30	60歳以上	¥5,060	第2体育室
	リズムに乗って エンジョイさわやか体操 (60歳以上)	火	10月 14.21.28 11月 4.11.18.25 12月 2.9.16.23	11	12:40 ～ 13:50	60歳以上	¥5,060	第2体育室
	椅子を使った エンジョイさわやか体操 (60歳以上)	火	10月 14.21.28 11月 4.11.18.25 12月 2.9.16.23	11	14:00 ～ 14:50	60歳以上	¥5,060	研修室
	のびのび体操 (65歳以上)	水	10月 8.15.22.29 11月 5.12.19.26 12月 3.10.17	11	9:30 ～ 10:30	65歳以上	¥5,060	第3体育室
	水曜朝の体操 (65歳以上)	水	10月 8.15.22.29 11月 5.12.19.26 12月 3.10.17	11	9:20 ～ 10:30	65歳以上	¥5,060	第1体育室
	金曜昼の体操 (60歳以上)	金	10月 10.17.24.31 11月 7.14.21.28 12月 5.12.19	11	12:30 ～ 13:45	60歳以上	¥5,060	第2体育室
	一番やさしい健康体操 (60歳以上)	金	10月 10.17.24.31 11月 7.14.21.28 12月 5.12.19	11	14:00 ～ 14:50	60歳以上	¥5,060	第2体育室
	元気な暮らしを支える！ フレイル予防体操	火	10月 14.21.28 11月 4.11.18.25 12月 2.9.16.23	11	9:50 ～ 10:50	30歳以上	¥5,060	研修室
	背骨コンディショニング	木	10月 9.16.23.30 11月 6.13.20.27 12月 4.11.18	11	12:10 ～ 13:10	16歳以上	¥6,710	第3体育室
	女性健康体操	金	10月 10.17.24.31 11月 7.14.21.28 12月 5.12.19	11	13:00 ～ 14:10	30歳以上 女性	¥5,610	第1体育室
卓 球	朝の卓球	金	10月 17.24.31 11月 7.14.21.28 12月 5.12.19	10	9:00 ～ 10:45	16歳以上	¥9,500	第1体育室
	昼の卓球	金	10月 17.24.31 11月 7.14.21.28 12月 5.12.19	10	11:00 ～ 12:45	16歳以上	¥9,500	
	夜の卓球	木	10月 16.23.30 11月 6.13.20.27 12月 4.11.18	10	19:05 ～ 20:50	16歳以上	¥9,500	第1体育室
バ ド ミ ン ト ン	朝のバドミントン	木	10月 9.16.23.30 11月 6.13.20.27 12月 4.11	10	9:00 ～ 10:45	16歳以上	¥11,700	第1体育室
太 極 拳	水曜太極拳	水	10月 15.22.29 11月 5.12.19.26 12月 3.10.17	10	15:15 ～ 16:45	16歳以上	¥6,700	第1体育室
	土曜太極拳	土	10月 11.18.25 11月 1.8.15.22.29 12月 6.13	10	13:15 ～ 14:45	16歳以上	¥6,700	第2体育室

* 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

令和7年度 第3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
ヨガ	火曜ヨガ①	火	10月 14.21.28 11月 4.11.18.25 12月 2.9.16	10	11:05 ～ 11:55	16歳以上	¥6,100	第3体育室
	火曜ヨガ②	火	10月 14.21.28 11月 4.11.18.25 12月 2.9.16	10	12:00 ～ 12:50	16歳以上	¥6,100	
	水曜ヨガ①	水	10月 8.15.22.29 11月 5.12.19.26 12月 3.10.17	11	10:40 ～ 11:30	16歳以上	¥6,710	第1体育室
	水曜ヨガ②	水	10月 8.15.22.29 11月 5.12.19.26 12月 3.10.17	11	11:40 ～ 12:30	16歳以上	¥6,710	第3体育室
	姿勢改善ヨガ	木	10月 9.16.23.30 11月 6.13.20.27 12月 4.11	10	11:00 ～ 11:50	16歳以上	¥6,100	研修室
	木曜昼ヨガ	木	10月 9.16.23.30 11月 6.13.20.27 12月 4.11	10	12:00 ～ 12:50	16歳以上	¥6,100	
	木曜夜リラックスヨガ	木	10月 9.16.23.30 11月 6.13.20.27 12月 4.11	10	20:00 ～ 20:50	16歳以上	¥6,100	第3体育室
	土曜モーニングヨガ	土	10月 11.18.25 11月 1.8.15.22.29 12月 6.13	10	9:00 ～ 9:50	16歳以上	¥6,100	研修室
	土曜基礎ヨガ	土	10月 11.18.25 11月 1.8.15.22.29 12月 6.13	10	10:00 ～ 10:50	16歳以上	¥6,100	
	★PREMIUM★ 遠山先生のピラティス教室	月	10月 20.27 11月 17 12月 1.15.22	6	15:10 ～ 16:10	16歳以上	¥9,060	研修室
ピラティス	月曜初めての ピラティス①	月	10月 20.27 11月 17 12月 1.15.22	6	13:05 ～ 13:50	16歳以上	¥3,660	第3体育室
	月曜初めての ピラティス②	月	10月 20.27 11月 17 12月 1.15.22	6	14:00 ～ 14:45	16歳以上	¥3,660	
	木曜夜のやさしい ピラティス	木	10月 9.16.23.30 11月 6.13.20.27 12月 4.11	10	19:05 ～ 19:55	16歳以上	¥6,100	第3体育室
ジャズダンス	朝のジャズダンス	水	10月 15.22.29 11月 5.12.19.26 12月 3.10.17	10	9:30 ～ 10:45	16歳以上	¥6,100	第2体育室
	夜のジャズダンス	水	10月 15.22.29 11月 5.12.19.26 12月 3.10.17	10	19:30 ～ 20:45	16歳以上	¥6,100	第3体育室
フラダンス	昼のフラダンス①	水	10月 15.22.29 11月 5.12.19.26 12月 3.10.17	10	12:40 ～ 13:40	16歳以上 女性	¥6,700	第3体育室
	昼のフラダンス②	水	10月 15.22.29 11月 5.12.19.26 12月 3.10.17	10	13:50 ～ 14:50	16歳以上 女性	¥6,700	
	夜のフラダンス	火	10月 14.21.28 11月 4.11.18.25 12月 2.9.16	10	19:00 ～ 20:00	16歳以上 女性	¥6,700	第3体育室
	クプナ フラダンス	木	10月 9.16.23.30 11月 6.13.20.27 12月 4.11	10	13:25 ～ 14:25	55歳以上 女性	¥6,700	第3体育室