

● ワンデーレッスン ●

ワンデーレッスンは当日受付 対象 16歳以上 参加料 610円

曜日	時間	教室名	内容	定員	場所	日程
火	9:00 ~ 9:50	はじめてのエアロビクスタイム	はじめての方でも楽しめるプログラムです。	30名	第3体育室	5月9・16・23・30日 6月6・13・20・27日
	10:00 ~ 10:50	火曜 ZUMBA®タイム	ラテン音楽に合わせてのダンスフィットネスエクササイズです。	30名	第3体育室	
	11:00 ~ 11:50	SALSATION®	音楽を感じながら、機能的に体を動かしながら踊るダンスフィットネスです。	30名	第3体育室	
	12:00 ~ 12:50	やさしいピラティス	カラダの歪みを整えながら体幹づくりをしていきます。	30名	第3体育室	
	19:30 ~ 20:20	夜ヨガタイム	ヨガの基本的な動作を中心に行っていきます。	30名	第3体育室	
水	15:10 ~ 16:00	骨盤リセット	骨盤を中心に全身を整えます。心と身体をリフレッシュ。自分時間を楽しもう！	30名	第3体育室	5月10・17・24・31日 6月7・14・21・28日
	9:15 ~ 10:15	バランスボールタイム	バランスボールを使って体幹を鍛えます。	30名	第3体育室	5月12・19・26日 6月2・9・16・23・30日
10:30 ~ 11:20	金曜 ZUMBA®タイム	ラテン音楽に合わせてのダンスフィットネスエクササイズです。	30名	第3体育室		
12:00 ~ 12:50	昼ヨガタイム	ヨガの基本的な動作を中心に行っていきます。	30名	第3体育室		
土	7:45 ~ 8:45	朝ヨガタイム	ヨガの呼吸法やアーサナ（ポーズ）を行い、身体を内側からゆっくりほぐしていきます。土曜の朝に自分自身と向き合い、リラクゼーションの時間をつくりましょう。	30名	第3体育室	5月13・20・27日 6月3・10・17・24日
	9:00 ~ 9:50	ストレッチボール de 筋膜リリース	ストレッチボールを使ってリンパの流れをよくし、バランスの良い身体づくりをしていきます。	20名	研修室	
	10:00 ~ 10:50	ひきしめエアロビクスタイム	筋トレを取り入れながらエアロビクスを行います。	30名	第3体育室	
	10:00 ~ 10:50	朝のすっきりストレッチ&トレーニング	気持ちよくストレッチをし、簡単なトレーニングで心も身体もスッキリ！	20名	研修室	

● ボールタイム ●

ボールタイムは当日受付 対象 16歳以上 参加料 610円

曜日	時間	教室名	内容	定員	場所	日程
土	19:15 ~ 20:45	バレーボール	お一人の参加でもOK！ チームをつくってゲームを楽しみます。	60名	第1体育室	5月13・27日 6月10・24日
	19:15 ~ 20:45	フットサル	お一人の参加でもOK！ チームをつくってゲームを楽しみます。	60名	第1体育室	5月20日 6月3・17日

持ち物 運動着・室内シューズ・ドリンク・汗拭きタオル

申し込み方法 受付窓口にて開始15分前から先着順に受付します。



注意事項

- 教室参加の際にいただいた個人情報は、利用目的以外には使用いたしません。
- 参加の際は、必ずトレーニングウェア（動きやすい服装）をご用意ください。
- 参加者以外の方は、入室できませんのでご了承ください。
- 各教室は定員制となっていますので、定員を超えますとご参加いただけません。
- 祝日は休講とさせていただきます。
- 日程は変更する場合がございます。
- 妊娠されている方はご参加できません。

個人利用

事前予約なし！
気軽にスポーツ♪
ご利用当日受付窓口にて受付します。

トレーニング室 (1回3時間まで)

利用時間 [月~金、日祝] 9:00~20:50 (受付 8:55~20:00)
[土] 7:30~20:50 (受付 7:25~20:00)
一般 (高校生以上) 300円 中学生以下 100円
常時、指導員がおりますので初心者の方でもお気軽にご利用いただけます。
※運動できる服装、室内シューズをお持ちください。
※レンタルシューズや物品販売もありますのでご利用ください。
※19時以降の中学生以下のご利用は保護者同伴になります。

バドミントン・卓球・バスケットボール

一般 (高校生以上) 120円 中学生以下 30円
利用時間・利用区分等は受付窓口、またはホームページでご確認ください。
※各開始時刻 20分前に受付いたします。受付開始時間に受付窓口にお並びください。
※運動着・室内シューズ・ラケット・シャトル・ボールはご持参ください。
※レンタルや物品販売もありますのでご利用ください。
※19時以降の中学生以下のご利用は保護者同伴になります。

5月1日(月)

リニューアル OPEN!

はじめるなら今。
スポーツ、

休館中はご不便をおかけしました。
横浜市鶴見スポーツセンターは
いよいよ5月1日(月)から再スタート。
コロナ禍の運動不足解消へ、はじめるなら今。
スポーツで笑顔と健康をゲットしましょう。



定期教室 参加者募集!

3月27日(月) ~ 4月10日(月) 必着締切

年会費・入会金不要!
しかも低料金!

ライフスタイルに
合わせた
48教室
を開催!



スポーツ・種目系教室



健康づくり教室



親子・子ども教室



文化系教室

横浜市鶴見スポーツセンター

指定管理者：公益財団法人 横浜市スポーツ協会

TEL 045-584-5671

●開館時間：[月~金・日祝] 8:45~21:00 [土] 7:15~21:00 (最終受付 20:00)
●休館日：第2月曜日(祝日の場合は翌日)

横浜市鶴見スポーツセンター 検索

横浜市鶴見区元宮2-5-1

【電車】
JR 京浜東北線・JR 鶴見線「鶴見駅」
京浜急行線「京急鶴見駅」下車

【バス】横浜市営バス
鶴見駅東口1番乗り場 13系統 2番乗り場 29・155系統(綱島、一の瀬、上末吉方面行)
鶴見駅西口 みずほ銀行前乗り場 6・14・104系統(榎山、新横浜方面行) [森永工場前] 下車 徒歩7分



