

定期教室体験WEEK

実施期間 2023年5月16日(火)～5月29日(月)



対象の定期教室にお試し参加ができます！
始めたいけどやってみないと分からない…
そんなあなたにおススメです！！

久しぶりの運動で
強度が合わなかったら
どうしよう…
と悩んでいた💡

どんな教室なのか
雰囲気を知りたい！！

【申込み方法】

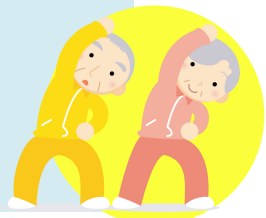
参加希望教室の開催当日、直接スポーツセンターにご来館ください。
各教室の開始30分前より受付開始(参加料のお支払いと申込用紙の記入)
教室開始時間の10分前までに受付へお越しください。

【持ち物】

室内シューズ、動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

【注意事項】

先着順となりますので、ご希望の教室が埋まってしまう可能性もございます。
あらかじめご了承ください。
全教室が対象ではありません。参加可能な教室は裏面をご参照ください。
お一人様、1教室1回限りとなりますのでご注意ください。



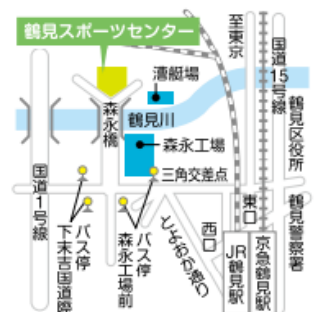
横浜市鶴見スポーツセンター

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)

横浜市鶴見区元宮2-5-1

横浜市鶴見スポーツセンター



定期教室体験WEEK対象教室

※実施教室は変更になる場合がございます。

カテゴリー	教室名	曜日	時間	対象	料金	備考
大人向け	目覚めのバレエヨガ	月	9:00～9:50	16歳以上	720円	
大人向け	骨盤エクササイズ①		9:00～9:50	16歳以上	650円	マフラータオルなどの長めのタオル持参
大人向け	骨盤エクササイズ②		10:00～10:50	16歳以上	650円	
大人向け	月曜ヨガ②		12:00～12:50	16歳以上	650円	
親子向け	親子リトミック(バナラ)		10:00～10:50	1～3歳児とその保護者	600円	
大人向け	バドミントン (中級)	火	9:00～10:45	16歳以上	1160円	
高齢者向け	火曜いきいき健康づくり		11:15～12:45	60歳以上	550円	
大人向け	ペン習字美文字講座		11:40～12:50	16歳以上	600円	ボールペン持参
大人向け	水曜ピラティス①	水	9:00～9:50	16歳以上	650円	
大人向け	体力アップ		9:30～10:45	40～65歳	550円	
子供向け	すくすく幼児体操		15:10～16:10	年中	550円	
子供向け	わんぱく幼児体操		16:20～17:20	年長	550円	
子供向け	入門!! 体育塾		17:35～18:35	小学1～4年生	550円	
大人向け	美筋BODY MAKE	木	9:00～9:50	16歳以上	1,100円	
親子向け	親子リトミック(イチゴ)		10:00～10:50	1～3歳児とその保護者	600円	
大人向け	健康美体操		10:40～12:00	16歳以上	550円	
大人向け	背骨コンディショニング®		11:10～12:40	16歳以上	710円	
子供向け	にこにこ幼児体操		15:10～16:00	年少	550円	
高齢者向け	金曜はつらつ健康づくり	金	9:00～10:45	60歳以上	550円	
大人向け	バドミントン (初級)		9:00～10:45	16歳以上	1,160円	
子供向け	ジュニアテニス		16:40～17:40	小学4～6年生	950円	
子供向け	ジュニア空手		9:30～10:30	小学生	950円	

ぜひ、この機会に皆様のご参加お待ちしております！