

鶴見スポーツセンター

1989→2024

35周年感謝祭

期間 12/25(月)→28(木)

第一弾

おかげさまで「鶴見スポーツセンター」は
35周年を迎えることができました。

日頃の感謝を込めて
感謝祭を開催します！

12/25(月)～27(水)
ワンデーレッスン
スペシャルプログラム
(当日受付・先着順)

9:00～/10:00～
/11:00～/12:00～



12/28(木)
書初め教室
(事前申込・先着順)
9:30～11:00

参加費無料

12/28(木)
辰年の年賀状を描こう！
(当日受付・先着順)

11:30～12:30

詳細は裏面へ

横浜市鶴見スポーツセンター
TEL.045-584-5671

横浜市鶴見区元宮2-5-1

■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



12/25(月)

9:00～9:50

**ボールを使った
やさしい体幹トレーニング**

対象：16歳以上
講師：遠山九重
定員：40名

バランスボールを使ってストレッチ・筋膜リリース・体幹トレーニングを行うボディコンディショニングエクササイズクラスです。

10:00～10:50

フラ エクササイズ

対象：16歳以上
講師：スポーツセンター職員
定員：40名

ホワイトクリスマスを踊りましょう♪
ドレスコードはクリスマス仕様です

11:00～11:50

みんなで楽しむバレエヨガ

対象：16歳以上
講師：五味美栄子
定員：40名

バレエとヨガの組み合わせで体を引き締め、姿勢も美しくなります♪

12:00～12:50

ボクシングフィットネス

対象：16歳以上
講師：斉藤崇
定員：40名

ボクシングのフットワークステップ、コンビネーションを音楽に合わせて行うレッスンです。後半にはミット打ちもあります。初めての方でもお気軽に参加できます!!

※動きやすい服装でお越しください。
裸足マークは室内履き不要です。

子ども向けプログラム

12/26(火)

9:00～9:50

美筋BODY MAKE

対象：16歳以上
講師：田村さつき
定員：25名

美筋クラスの中でも人気のバランスボールを使っての体幹、筋トレを行います。

10:00～10:50

**誰でも楽しめる
クリスマステーマパークダンス**

対象：どなたでも
講師：五味美栄子
定員：40名

クリスマスに音楽にのって踊ってみよう！
ダンスが初めての方、親子でのご参加、大歓迎！

11:00～11:50

コレオロジー by salsation

対象：16歳以上
講師：GABO
定員：40名

最新のヒットナンバー等に合わせ、振付を身体に取り込み、まるでポップスターのように踊れるアーティスティックなフィットネスです！

12:00～12:50

ビート アンド キックス

対象：16歳以上
講師：菊池かおり
定員：40名

パンチは背中、キックは股関節まわりに効かせます。楽しみながらシェイプアップ!!

良い年を迎えるために
頑張るアナタを
サブスクで応援します!!

12/27(水)

9:00～9:50

ほくピラ

対象：16歳以上
講師：田村さつき
定員：30名

ストレッチポールを使い筋膜や筋肉の動かしやすさを引き出し、ボールを用いたピラティスの動きで体幹の安定を目指しましょう！

10:00～10:50

**深呼吸多めの
ストレッチ&リラクゼーション**

対象：16歳以上
講師：庄村秀子
定員：40名

心地よい音楽を聴きながら、深呼吸で自律神経を整え、今年1年の心と体の疲れを取りましょう

11:00～12:15

ZUMBA® JWJ承認No.25636

対象：16歳以上
講師：三辻瑞穂・ヒロミ
定員：40名

お二人の講師による普段とは違うスペシャルレッスンです！

**スペシャルワンデープログラム
サブスク（3日間参加し放題）
販売します！**

料金 2,000円

募集人数 20名(事前申込・先着順)

○サブスクで教室に参加される際は、会員証をご提示のうえ、所定の用紙にサインをいただきます。
○購入された方には終了後にアンケートにご協力いただきます。

●サブスク会員証イメージ●

会員No. 1
氏名 ●●▲▲ 様

申込期間

12/12(火)9:30～12/24(日)12:00

直接来館のうえ、料金(現金・交通系ICカードのみ)をお支払いください。荒天等により一部教室が中止になった場合も、お支払いいただいた料金は返金できません。あらかじめご了承ください。

12/28(木)

9:30～11:00

書初め教室 (事前申込制先着順)

申込期間：12月12日(火)9:00～
申込方法：電話または直接来館にて

対象：小学3～6年生 定員：12名
(書初めの宿題が学校から出ている方)

講師：尾崎美和子

参加料：1,200円(練習用紙代含む)

持ち物：習字セット、学校から出たお手本

冬休みの宿題を自分の最高傑作にしよう！

11:30～12:30

辰年の年賀状を描こう！

(当日受付・先着順)

対象：小学生 定員：50名

講師：スポーツセンター職員

所要時間：30分～60分

身近な文具マジックとマーカーで2024辰年を楽しく描きます！
大好きな家族や友達にプレゼントしよう！

参加費無料

完成イメージ

