

受付開始:各回開始時間の15分前~(先着順) 対象16歳以上 参加料 すべて 610 円

曜日	時間	レッスン名	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	3	
	10:00~10:50	火曜ZUMBA®タイム ラテン音楽に合わせて行う ダンスフィットネスエクササイズです。	30名	3	1/16 • 23 • 30 2/6 • 20 • 27 3/5 • 12 • 19
	11:00~11:50	SALSATION® 音楽を感じ、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	3	
	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	3	
	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。	40名	3	
水	15:10~16:00	骨盤リセット 骨盤を中心に全身を整えます。 心と身体をリセット&リフレッシュ! 自分時間を楽しもう!	30名	3	1/10 • 17 • 24 • 31 2/7 • 14 • 21 • 28 3/6 • 13
金	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	3	
	10:30~11:20	金曜ZUMBA®タイム ラテン音楽に合わせて行う ダンスフィットネスエクササイズです。	30名	3	1/12 • 19 • 26 2/2 • 9 • 16 3/1 • 8 • 15 • 22
	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	3	
±	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作りましょう。	30名	3	
	9:00~9:50	ストレッチポール de 筋膜リリース ストレッチポ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	1/13 · 20 · 27 2/3 · 10 · 17 · 24 3/2 · 9 · 16 · 23
	10:00~10:50	朝のすっきりストレッチ&とレーニング 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	3/2 3 10 23
	10:00~10:50	ひきしめエアロビクス 筋トレを取り入れながらエアロビクスを行います。	30名	3	
	19:15~20:45	バレーボールタイム お一人からの参加でもOK! チームをつくってゲームを楽しみます	60名	1	1/20 2/3 • 17 3/2 • 16
		フットサルタイム お一人からの参加でもOK! チームをつくってゲームを楽しみます	60名	1	1/13 • 27 2/10 • 24 3/9 • 23

横浜市鶴見スポーツセンター TEL.045-584-5671