

# 定期教室体験WEEK

実施期間

2024年2月14日(水)～3月5日(火)



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(👣マークは裸足)、動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物  
※骨盤エクササイズのみマフラータオルなどの長めのタオル

## 【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  
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



# 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	内容
大人向け	目覚めのバレエヨガ 	月	9:00~9:50	16歳以上	720円	バレエとヨガの組み合わせで体を引き締め姿勢を美しく
大人向け	骨盤エクササイズ① 		9:00~9:50	16歳以上	650円	骨盤中心のセルフトレーニングで体の歪みを解消!
高齢者向け	火曜いきいき健康づくり	火	11:15~12:45	60歳以上	550円	有酸素運動・筋コネクション・ストレッチで90分 ゆっくり丁寧に動きます。
大人向け	太極拳		13:15~14:45	16歳以上	660円	太極拳の基本を習得し健康づくりに役立てよう!
大人向け	体力アップ	水	9:30~10:45	40歳以上	550円	筋力、心肺機能などの体力低下の予防、改善に最適!
大人向け	リラックスヨガ 		14:00~14:50	16歳以上	650円	リラックス目的としたヨガで全身のめぐりをUP!
子供向け	すくすく幼児体操		15:10~16:10	年中・年長	550円	広い体育館で走ったりゲームする他、鉄棒、跳び箱、平均台、マットなど様々な道具を使って色々な動きを習得することができます。
子供向け	入門!! 体育塾		17:35~18:35	小学1~4年生	550円	跳び箱、マットなどの運動の基本を学びます。スポーツ選手が導入しているリズムジャンプを取り入れます。
大人向け	美筋BODY MAKE		9:00~9:50	16歳以上	1,100円	足腰、お尻、体幹を“ガッツリ”鍛える筋トレクラスです!
大人向け	太極拳	木	9:00~10:30	16歳以上	660円	太極拳の基本を習得し健康づくりに役立てよう!
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	リズムに乗って楽しく身体を動かしましょう!音を聞いて想像力やイメージを膨らませて集中力を養っていきます。
大人向け	健康美体操		10:40~12:00	16歳以上の女性	550円	運動の日常化を目指し、女性の気になる部分も鍛えます!
大人向け	社交ダンス		11:20~12:30	16歳以上	800円	初歩のステップから始め基本的なダンス技術を習得!
子供向け	にこにこ幼児体操		15:10~16:00	年少	550円	広い体育館で、マットや跳び箱を使って、自由に動きながら体を動かす楽しさを体験をしていきます
大人向け	バドミントン (初級)	金	9:00~10:45	16歳以上	1,160円	仲間同士楽しく基本技術習得&ゲームにチャレンジ!
大人向け	卓球		9:00~10:45	16歳以上	940円	基本技術習得&ゲーム卓球の楽しさを満喫しよう!
高齢者向け	金曜転倒予防		14:00~14:50	60歳以上	550円	カラダのバランスを保ち、転倒予防、体力改善を目指します。
子供向け	チアダンス		15:20~16:10	小学1~3年生	950円	チアダンスの基本を学びながら楽しく元気に踊ります!
子供向け	キッズテニス		16:40~17:40	小学2~4年生	950円	軽いボール、小さめのコートから始められ、楽しみながら基礎を習えます。

## R6年度春の定期教室 参加者募集中!

申込期間：2月14日(水)~3月5日(火)

申込方法：インターネットまたはハガキ

ぜひ、この機会に皆様のご参加お待ちしております!