予約不要の当日受付

4月開催 春のワンデーレッスン

NEW! 新規開講教室

◆ ラテンダンスフィットネス ◆

ラテン音楽に合わせて
ダンスを楽しみながら、
筋トレや代謝アップを行います。

◆ ボクシングフィットネス ◆

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
合わせて行います。
初めての方もお気軽に
ご参加いただけます。

◆ やさしい体幹トレーニング ◆

がんばりすぎないエクササイズで
姿勢を整えたり、腰痛を
改善したり、日常生活の
レベルをUPしていきましょう！

◆ モーニングボクサ ◆

音楽に合わせてパンチやキックを
出してストレス発散とともに
脂肪燃焼を狙うクラスです。

持ち物

動きやすい服装
室内シューズ
（👣マークは裸足）
ドリンク
汗拭きタオル

【注意事項】

- ●参加の際は、必ず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。ご了承ください。
- ●各教室は定員制となっております。
  定員を超える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、医師とご相談のうえご参加ください。

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(最終受付:20:00)
土曜日　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　教室　検索

開催スケジュール

	月	火	水	木	金	土
4月	15,22	9,16,23,30	10,17,24	11,18,25	12,19,26	13,20,27

※5月以降の日程は順次更新いたします。

開催教室 参加方法:開催時間の15分前から窓口にて受付(先着順)　対象年齢:16歳以上　参加料:610円

曜日	時間	教室名	内容	定員	場所
火	9:00～9:50	はじめてのエアロビクス	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
NEW!	10:00～10:50	ラテンダンスフィットネス	ラテン音楽に合わせてダンスを楽しみながら、筋トレや代謝アップを行います。	30名	第3体育室
	11:00～11:50	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
	19:00～19:50	夜ヨガ	ヨガの基本的な動作を中心に行っていきます。	40名	第3体育室
NEW!	20:00～20:50	ボクシングフィットネス	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います。初めての方もお気軽に参加いただけます。	30名	第3体育室
NEW! 水	14:00～14:50	やさしい体幹トレーニング	がんばりすぎないエクササイズで姿勢を整えたり、腰痛を改善したり、日常生活のレベルをUPしていきましょう！	30名	第3体育室
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	第3体育室
	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います。	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。	30名	第3体育室
NEW!	9:00～9:50	モーニングボクサ	音楽に合わせてパンチやキックを出してストレス発散とともに脂肪燃焼を狙うクラスです。	30名	第3体育室
	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	研修室
	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	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、かんたんなトレーニングで心も身体もスッキリ！	20名	研修室