

年末に心も体もスッキリ

年末のスペシャル プログラム

12.23 (火) ▶ 25 (木)

場所 第三体育室

定員 各回先着30名 (一部20名)

参加料 620円

受付 各回15分前より整理券配布&チケット購入

※整理券とチケットを合わせて教室入口にご提出ください

-持ち物-
動きやすい服装
汗拭きタオル
室内シューズ
飲みもの

1日目：2025年12月23日（火）

時間	教室名	講師	内容	対象年齢
09:00 - 09:50	エアロビクス	木村	初めての方も楽しめるプログラムです	中学生以上
10:10 - 11:10	ZUMBA®	三辻	ラテン音楽に合わせたダンスフィットネスです	中学生以上
11:30 - 12:30	フラエクササイズ	小泉	Hawaiian musicに乗って楽しくDancing!	中学生以上
12:45 - 13:45	ボクシングでフィットネス	齊藤	音楽に合わせてフットワーク&コンビネーションを行います。	中学生以上

2日目：2025年12月24日（水）

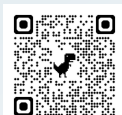
時間	教室名	講師	内容	対象年齢
09:15 - 10:15	やさしいピラティス	田村	関節の動きやすさを取り戻し、機能回復を目指します。	中学生以上
10:30 - 11:30	ひきしめエアロ	村山	筋トレを取り入れたエアロビクスを行います!	中学生以上
11:45 - 12:45	フローヨガ	川崎	呼吸に合わせて自分に寄り添う時間を作ります。	中学生以上
13:00 - 14:00	転倒予防体操	嶋本	体のバランスを保ち、転倒予防、体力改善を目指します。	60歳以上

3日目：2025年12月25日（木）

時間	教室名	講師	内容	対象年齢
10:30 - 11:30	ZUMBA®	コリン	ラテン音楽に合わせたダンスフィットネスです	中学生以上
11:45 - 12:45	バレエヨガ	五味	バレエとヨガを組み合わせ体を引き締め姿勢も美しく。	中学生以上
13:00 - 14:00	ファンクショナルトレーニング	米倉	生活に即した実用的な運動トレーニングです! (注1:負荷高め 注2:定員20名)	16歳以上

横浜市鶴見スポーツセンター

横浜市鶴見区元宮2-5-1 電話 (045)584-5671



ホームページ