

当日受付で
気軽に参加♪

ワンデーレッスン

フィットネスプログラム 参加料:各650円 ※対象:15歳以上
(中学生不可)

ソフトエアロ

講師:山本 陽子

火 11:10 ~ 12:00

(受付開始 10:40~)

◆ 日程

10月		14	21	28	
11月	4	11	18		
12月	2	9	16	23	

◆ 参加料:650円 ◆ 定員:35名
◆ 第3体育室

エアロビクス初級コースです。最近運動をしていない方にもおすすめです。

エアロキック ボクシング

講師:川井 麻子

水 9:00 ~ 9:50

(受付開始 8:45~)

◆ 日程

10月	1	8	15	22	29
11月	5	12	19	26	
12月	3	10	17	24	

◆ 参加料:650円 ◆ 定員:35名
◆ 第3体育室

キックボクシングの動きを取り入れたエアロビクスです。楽しく汗を流しましょう!

水曜ズンバ

講師:Yoko

水 10:05 ~ 10:50

(受付開始 8:45~)

◆ 日程

10月	1	8	15	22	29
11月	5	12	19	26	
12月	3	10	17	24	

◆ 参加料:650円 ◆ 定員:35名
◆ 第3体育室

アップビートな世界各国のリズムにのせて簡単におこなえる『フィットネスパーティー』です。

10/1(水)、10/4(土) レッスン開催になりました!

エアロビクス ボクシング

講師:ともち

土 11:00 ~ 11:50

◆ 日程 (受付開始 10:30~)

10月	4	11	18	25	
11月	1	8	15	22	29
12月	6	13	20	27	

◆ 参加料:650円 ◆ 定員:35名
◆ 第3体育室

ボクシングの動きを取り入れたエアロビクスです。ストレス解消にワンツーパンチ!

ヒーリングヨガ

講師:佐野 祐子

土 12:00 ~ 12:50

◆ 日程 (受付開始 10:30~)

10月	4	11	18	25	
11月	1	8	15	22	29
12月	6	13	20	27	

◆ 参加料:650円 ◆ 定員:35名
◆ 第3体育室

呼吸で心を安定させ、ヨガで体を伸ばしてストレスフリーな心と身体を作りましょう!

スポーツプログラム

参加料:700円

※対象:15歳以上 (中学生不可)

バスケットボールタイム

講師:志村 洋一

木 19:15 ~ 20:45

(受付開始 18:45~)

◆ 日程

10月	2	9	16	23	30
11月	6	13	20	27	
12月	4	11	18	25	

◆ 参加料:700円
◆ 定員:50名
◆ 第1体育室

当日集まったメンバーでチームを作り、ゲームを中心に行います。

持ち物 ・運動に適した服装
・室内シューズ (ヨガは不要)
・飲み物
・タオル

注意事項

- ・健康状態に不安のある方は、あらかじめ医師の許可を得てからご参加ください。
- ・教室参加時間内にケガをした場合は、その時点で教室指導者にお申し出ください。
- ・参加者以外 (お子様も含む) の入室はできません。
- ・水分補給が必要な方は、ペットボトルなどの「ふたが閉まり、割れないもの」をお持ちください。
- ・貴重品は各自で責任を持って管理してください。
- ・安全管理上、教室開始後の受付はお断りしています。
- ・祝日の場合はお休みとなります。

横浜市都筑スポーツセンター

TEL: 045-941-2997

〒224-0053 横浜市都筑区池辺町2973-1

【開館時間】

月～土 9:00 ~ 21:00

日・祝 7:30 ~ 21:00

※第4月曜日は休館日
(祝日の場合は翌日)

