

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

1月	6	13	20	27	
2月	3	10	17		
3月	3	10	17	24	

◆ 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

1月	7	14	21	28	
2月	4		18		
3月	4	11	18	25	

◆ 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

1月	7	14	21	28	
2月	4		18		
3月	4	11	18	25	

◆ 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。

## エアロビクス ボクシング

講師:ともち

**土** 11:00 ~ 11:50

(受付開始 10:30~)

◆ 日程

1月		10	17	24	31
2月	7	14	21		
3月	7	14	21	28	

◆ 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

(受付開始 10:30~)

◆ 日程

1月		10	17	24	31
2月	7	14	21		
3月	7	14	21	28	

◆ 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!



ソフトエアロ  
山本



エアロキックボクシング  
川井



水曜ズンバ  
YOKO

## スポーツプログラム

※対象:15歳以上  
(中学生不可)

参加料:700円

## 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

1月		8	15	22	29
2月	5	12	19	26	
3月	5	12	19	26	

◆ 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。

2/28 (土) レッスン開催になりました!



エアロビクスボクシング  
ともち



ヒーリングヨガ  
佐野



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。



### 参加方法



- 開催日当日、直接受付にお越しください。
- 受付開始時間は教室により異なります。
- ※先着順
- 定員になり次第、締切らせていただきます。
- 受付は必ずご本人がおこなってください。

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)

