

当日受付で
気軽に参加♪

ワンデーレッスン



参加方法 ・開催日当日、直接受付にお越しください
・定員になり次第、締切らせていただきます。※先着順

1 フィットネスプログラム

※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

7月	/	7	14	21	28
8月	/	4	/	/	25
9月	1	8	15	/	29

◆ 参加料:650円 ◆ 定員:35名
◆ 第3体育室

エアロピ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

7月	1	8	15	22	29
8月	/	5	/	19	26
9月	2	9	16	/	30

◆ 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
取り入れたエアロピクスです。
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

7月	1	8	15	22	29
8月	/	5	/	19	26
9月	2	9	16	/	30

◆ 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。



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

エアロピクス ボクシング

講師:ともち

土 11:00 ~ 11:50

◆ 日程 (受付開始 10:30~)

7月	4	11	18	25	/
8月	1	8	/	22	29
9月	5	12	29	26	/

◆ 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
エアロピクスです。
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~)

7月	4	11	18	25	/
8月	1	8	/	22	29
9月	5	12	29	26	/

◆ 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!

2 スポーツプログラム

バスケットボールタイム

対象:15歳以上(中学生不可)



講師:志村 洋一

木 19:15 ~ 20:45

(受付開始 18:45~)

◆ 日程

7月	2	9	16	23	30
8月	/	6	/	20	27
9月	3	10	17	24	/

◆ 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。



エアロピクスボクシング
ともち



ヒーリングヨガ
佐野

NEW

ピックルボールタイム

対象:18歳以上のゲームができる方(高校生不可)

講師:大谷・横山

土 11:15 ~ 12:45

(受付時間 10:30~ 11:15)

◆ 日程

7月	4
8月	1
9月	5

◆ 参加料:1,500円
◆ 定員:36名
◆ 第1体育室

ダブルスのゲームを行います。ゲームカウント・基本ルールが
わかる方、ラリーができる方が対象です。



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。受付は必ずご本人がおこなってください。
- 受付開始時間は教室により異なります。
- 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 8:45 ~ 21:00

日・祝 7:20 ~ 21:00

【休館日】

毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日)

年末年始