2026/10/15

都筑スポーツセンター

２０２６年度 1～3月

ワンデーレッスン

当日受付で
気軽に参加♪

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

1月	5,12,19,26
2月	2,9,16
3月	2,9,16

◆ 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。



ソフトエアロ
山本

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	6,13,20,27
2月	3,10,17,24
3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

1月	6,13,20,27
2月	3,10,17,24
3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。



エアロキックボクシング
川井



水曜ズンバ
YOKO

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～）

1月	9,16,23,30
2月	6,13,20,27
3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～）

1月	9,16,23,30
2月	6,13,20,27
3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！



エアロビクスボクシング
ともち



ヒーリングヨガ
佐野

2 スポーツプログラム

※対象は枠内参照

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 18:45～19:15）

◆ 日程

1月	7,14,21,28
2月	4,18,25
3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。

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

1月	9
2月	6
3月	6

◆ 参加料:1,500円
◆ 定員:36名
◆ 第1体育室

基本ルールが少しわかっていて、ラリーがある程度できる方が対象です。
当日はダブルス形式で試合を行い、ゲームごとにペアが変わります！

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。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

