

夏の当日受付教室

参加受付方法

- 受付の開始時間は、教室開始の30分前からです。(9:00開始の教室は、8:45~9:00の受付です)
- 参加対象者は、全て16歳以上の皆さまです。
- 教室参加のご本人のみ受付いたします。



参加の注意事項

- 教室参加者以外の方の入室は、お断りいたします。
- 参加にあたり、事前の予約・代理受付は行っておりません。
- 受付開始の時点で、定員を超えていた場合は、抽選となります。
- 他の参加者や周囲の方に不快な思いや迷惑のかかる行為をする方の参加は、固くお断りいたします。

コロナウイルス感染症予防に関するお願い

- 新型コロナウイルス感染症防止対策シートをご記入頂きます。
- 使用したマットなどの道具は、利用後ご自身で、消毒をお願い致します。
- 教室参加中もマスクの着用にご協力をお願い致します。
- 更衣室は、ご利用人数を制限しております。
- ロッカーのご利用はできません。着替えの必要のない服装でお越しください。

参加料

1回550円(税込)

※ちょこっとエクササイズは

500円(税込み)

持ち物

運動のできる服装
室内シューズ
飲み物 / タオル

※ヨガ、ストレッチ系教室はシューズ不要です

お問い合わせ先

横浜市南スポーツセンター

電話番号

045-743-6341



教室一覧表

(開催場所) ①:第1体育室 ②:第2体育室
③:第3体育室 研:研修室

エアロビクス

火曜モーニング

③
Ⓧ 9:00~9:50
●定員→40名
●日程→
7月5,12,26日
8月2,9,23,30日
9月6,13,27日
★エアロビクスのベーシックな動きで初心者の方でも安心!

水曜モーニング

③
Ⓧ 10:00~10:50
●定員→45名
●日程→
7月6,13,20,27日
8月3,10,24,31日
9月7,14,21日
★最も運動量の多いクラス。しっかりと汗をかきたい人にオススメです!

木曜タイム

②
Ⓧ 11:00~11:50
●定員→60名
●日程→
7月7,14,21,28日
8月4,18,25日
9月1,8,15,22日
★シンプルな動きを繰り返します。初めてエアロビクスをする方にオススメです!

金曜モーニング

③
Ⓧ 9:00~9:50
●定員→40名
●日程→
7月8,15,22,29日
8月5,19,26日
9月2,9,16日
★エアロビクスのベーシックな動きで初心者の方でも安心!

ダンス

ZUMBA19

③
Ⓧ 19:00~19:50
●定員→50名
●日程
7月5,12,26日
8月2,9,23,30日
9月6,13,27日
★19時から始まるZUMBA。ラテン音楽に合わせてダンス!楽しくシェイプアップができます!

ZUMBA9

③
Ⓧ 9:00~9:50
●定員→50名
●日程
7月6,13,20,27日
8月3,10,24,31日
9月7,14,21日
★9時から始まるZUMBA。ラテン音楽に合わせてダンス!楽しくシェイプアップができます!

ZUMBA10

③
Ⓧ 10:00~10:50
●定員→50名
●日程
7月9,16,23,30日
8月6,20,27日
9月3,10,17,24日
★10時から始まるZUMBA。ラテン音楽に合わせてダンス!楽しくシェイプアップができます!

LES MILLS

ポテコンバット45

NEW
③
Ⓧ 9:00~9:45
●定員→40名
●日程
7月9,16,30日
8月6,20,27日
9月3,10,17,24日
★様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト!仮想の相手にパンチやキックを繰り出します!

ヨガ・ストレッチ

リフレッシュヨガ

③
Ⓧ 10:00~10:50
●定員→60名
●日程
7月5,12,26日
8月2,9,23,30日
9月6,13,27日
★流れるようにポーズを連続して行う、少しハードなクラス!

フィットネスヨガ

③
Ⓧ 11:00~11:50
●定員→65名
●日程
7月6,13,20,27日
8月3,10,24,31日
9月7,14,21日
★ヨガを初めてする方にオススメです!

からだスッキリヨガ

研
Ⓧ 9:00~9:50
●定員→17名
●日程
7月7,14,21,28日
8月4,18,25日
9月1,8,15,22日
★筋力、バランス、柔軟性を高めるクラス!心身ともにスッキリ!

マインドフルネス系ヨガ

③
Ⓧ 10:00~10:50
●定員→40名
●日程
7月8,15,22,29日
8月5,19,26日
9月2,9,16日
★リラックスしながら、行います。初めての方にオススメです!

球技・健康づくり

バスケットボール・タイム

①
Ⓧ 19:00~20:45
●定員→50名
●日程
7月5,12,26日
8月2,9,23,30日
9月6,13,27日

バレーボール・タイム

①
Ⓧ 19:00~20:45
●定員→42名
●日程
7月8,15,22,29日
8月5,19,26日
9月2,9,16日

太極拳タイム

③
Ⓧ 13:00~14:00
●定員→40名
●日程
7月5,12,26日
8月2,9,23,30日
9月6,13,27日

ちょこっとエクササイズ

③
Ⓧ 14:10~14:50
●定員→40名
●日程
7月5,12,26日
8月2,9,23,30日
9月6,13,27日