

追加募集好評受付中!

秋の定期教室 10月~12月

大人教室

ヨガ・調整系

インナーシェイプヨガ

●日程→火曜 18:00~18:50

●参加料→650円×残回数

●定員→17名

●対象→16歳以上

●会場→研修室

No.1

あと1名

10月/4・11・18・25
11月/1・8・15・22
12月/6・13

ココロとカラダのヨガ

●日程→水曜 12:00~12:50

●参加料→550円×残回数

●定員→60名

●対象→16歳以上

●会場→第3体育室

No.4

10月/5・12・19・26
11月/2・9・16・30
12月/7・14

骨盤矯正&ヨガストレッチ

●日程→金曜 15:00~15:50

●参加料→550円×残回数

●定員→17名

●対象→16歳以上

●会場→研修室

No.5

10月/7・14・21・28
11月/4・11・18・25
12月/2・9・16

バレトン

●日程→木曜 11:00~11:50

●参加料→750円×残回数

●定員→17名

●対象→16歳以上

●会場→研修室

No.6

あと2名

10月/6・13・20・27
11月/10・17・24
12月/1・8・15

気功

●日程→木曜 9:15~10:45

●参加料→600円×残回数

●定員→80名

●対象→16歳以上

●会場→第2体育室

No.7

10月/6・13・20・27
11月/10・17・24
12月/1・8・15

太極拳

●日程→金曜 9:00~10:15

●参加料→600円×残回数

●定員→86名

●対象→16歳以上

●会場→第2体育室

No.8

10月/14・21・28
11月/4・11・18・25
12月/2・9・16

調整骨盤ピラティス

●日程→火曜 10:00~10:50

●参加料→600円×残回数

●定員→17名

●対象→16歳以上

●会場→研修室

No.9

10月/4・18・25
11月/1・8・15・22
12月/6・13

木曜ピラティス

●日程→木曜 18:00~18:50

●参加料→600円×残回数

●定員→17名

●対象→16歳以上

●会場→研修室

No.10

10月/6・13・20・27
11月/10・17・24
12月/1・8・15

スポーツ系・文化系

朝のバドミントン

●日程→火曜 9:00~10:45

●参加料→1,050円×残回数

●定員→66名

●対象→16歳以上

●会場→第1体育室

No.11

10月/4・11・18・25
11月/1・8・15・22
12月/6・13

夜のバドミントン

●日程→木曜 19:00~20:45

●参加料→1,050円×残回数

●定員→33名

●対象→16歳以上

●会場→第1体育室

No.12

10月/6・13・20・27
11月/10・17・24
12月/1・8・15

卓球①

●日程→火曜 11:00~12:45

●参加料→850円×残回数

●定員→42名

●対象→16歳以上

●会場→第1体育室

No.1

10月/4・11・18・25
11月/1・15・22・29
12月/6・13

卓球②

●日程→火曜 13:00~14:45

●参加料→850円×残回数

●定員→84名

●対象→16歳以上

●会場→第1体育室

No.2

10月/4・11・18・25
11月/1・15・22・29
12月/6・13

金曜卓球

●日程→金曜 13:00~14:45

●参加料→850円×残回数

●定員→70名

●対象→16歳以上

●会場→第1体育室

No.13

10月/7・14・21・28
11月/4・11・18・25
12月/2・9

達筆への道

●日程→月曜 11:15~12:45

●参加料→700円×残回数

●定員→17名

●対象→16歳以上

●会場→研修室

No.14

10月/3・24
11月/14・28
12月/12

絵手紙

●日程→火曜 11:10~12:45

●参加料→750円×残回数

●定員→17名

●対象→16歳以上

●会場→研修室

No.15

10月/4・18
11月/1・15
12月/6

アフタヌーンヨガ

●日程→金曜 17:00~17:50

●参加料→650円×残回数

●定員→17名

●対象→16歳以上

●会場→研修室

No.16

NEW

10月/7・14・21
11月/4・11・18・25
12月/2・9・16

健康づくり

わくわく健康体操

●日程→月曜 11:15~12:30

●参加料→480円×残回数

●定員→60名

●対象→55歳以上

●会場→第1体育室

No.16

10月/3・24・31
11月/7・14・28
12月/5・12

頭すっきり体操

●日程→水曜 9:15~10:15

●参加料→450円×残回数

●定員→60名

●対象→60歳以上

●会場→第2体育室

No.17

10月/5・12・19・26
11月/2・9・16・30
12月/7・14

意気揚々

●日程→水曜 13:00~14:00

●参加料→450円×残回数

●定員→87名

●対象→65歳以上

●会場→第2体育室

No.18

10月/5・12・19・26
11月/2・9・16・30
12月/7・14

楽しく運動しよう

●日程→水曜 15:00~15:50

●参加料→450円×残回数

●定員→40名

●対象→50歳以上

●会場→第3体育室

No.19

10月/5・12・19・26
11月/2・9・16・30
12月/7・14

はつらつ

●日程→金曜 11:15~12:15

●参加料→450円×残回数

●定員→87名

●対象→60歳以上

●会場→第2体育室

No.20

10月/7・14・21・28
11月/4・11・18・25
12月/2・9・16

基礎体力づくり

●日程→金曜 12:30~13:30

●参加料→450円×残回数

●定員→60名

●対象→40歳以上

●会場→第2体育室

No.21

10月/7・14・21・28
11月/4・11・18・25
12月/2・9・16

エンジョイ

●日程→金曜 13:45~14:45

●参加料→450円×残回数

●定員→80名

●対象→50歳以上

●会場→第2体育室

No.22

10月/7・14・21・28
11月/4・11・18・25
12月/2・9・16

やさしい筋力バランスUP

●日程→金曜 10:25~11:05

●参加料→380円×残回数

●定員→60名

●対象→50歳以上

●会場→第2体育室

No.23

10月/7・14・21・28
11月/4・11・18・25
12月/2・9・16

ダンス

フラダンス

●日程→木曜 15:15~16:30

●参加料→650円×残回数

●定員→40名

●対象→16歳以上

●会場→第2体育室

No.24

10月/6・13・20・27
11月/10・17・24
12月/1・8・15

フラメンコ

●日程→木曜 10:00~10:50

●参加料→750円×残回数

●定員→17名

●対象→16歳以上

●会場→研修室

No.25

10月/6・13・20・27
11月/10・17・24
12月/1・8・15

初めての社交ダンス

●日程→土曜 9:15~10:45

●参加料→700円×残回数

●定員→14名

●対象→16歳以上

●会場→研修室

No.26

あと1名

10月/8・15・22・29
11月/5・12・19・26
12月/3・10・17

木曜ベリーダンス

●日程→木曜 12:00~12:50

●参加料→750円×残回数

●定員→17名

●対象→16歳以上

●会場→研修室

No.27

あと3名

10月/6・13・20・27
11月/10・17・24
12月/1・8・15

金曜ベリーダンス

●日程→金曜 18:00~18:50

●参加料→750円×残回数

●定員→17名

●対象→16歳以上

●会場→研修室

No.28

10月/7・14・21・28
11月/4・11・18・25
12月/2・9・16

残り10名以下!

定員となりました

【お問い合わせ先】
横浜市南スポーツセンター
☎ 045-743-6341