

春の当日受付教室

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開始の教室の受付は、8:45~9:00です)
- 16歳以上の皆さまが、教室の参加対象者です。
- 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。
- 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。



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

休館日のご案内

3月18日(月)

4月15日(月)

5月20日(月)

6月17日(月)



お問い合わせ先

横浜市南スポーツセンター 電話 045-743-6341

火曜モーニング

Ⓧ 9:00~9:50 ③
●定員→40名
●日程
4月2.9.16.23日
5月7.14.21.28日
6月4.11.18.25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

Ⓧ 10:00~10:50 ③
●定員→45名
●日程
4月3.10.17.24日
5月8.15.22.29日
6月5.12.19.26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!

木曜タイム

Ⓧ 11:00~11:50 ②
●定員→60名
●日程
4月4.11.18.25日
5月9.16.23.30日
6月6.13.20.27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!

金曜モーニング

Ⓧ 9:00~9:50 ③
●定員→40名
●日程
4月5.12.19.26日
5月10.17.24.31日
6月7.14.21.28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!

NEW

ZUMBA19

Ⓧ 19:00~19:50 ③
●定員→50名
●日程
4月2.9.16.23日
5月7.14.21.28日
6月4.11.18.25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

Ⓧ 9:00~9:50 ③
●定員→50名
●日程
4月3.10.17.24日
5月8.15.22.29日
6月5.12.19.26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

Ⓧ 10:00~10:50 ③
●定員→50名
●日程
4月6.13.20日
5月11.18.25日
6月8.15.22.29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!

リラクゼーションヨガ

Ⓧ 12:00~12:50 ②
●定員→40名
●日程
4月4.11.18.25日
5月9.16.23.30日
6月6.13.20.27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!

リフレッシュヨガ

Ⓧ 10:00~10:50 ③
●定員→60名
●日程
4月2.9.16.23.30日
5月7.14.21.28日
6月4.11.18.25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

Ⓧ 11:00~11:50 ③
●定員→65名
●日程
4月3.10.17.24日
5月8.15.22.29日
6月5.12.19.26日
★ヨガを初めてする方にオススメ!

からだスッキリヨガ

Ⓧ 9:00~9:50 研
●定員→20名
●日程
4月11.18.25日
5月9.16.23.30日
6月6.13.20.27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

Ⓧ 10:00~10:50 ③
●定員→40名
●日程
4月12.19.26日
5月10.17.24.31日
6月7.14.21.28日
★リラックスしながら行います。初めての方にオススメ!

バスケットボール・タイム

Ⓧ 19:00~20:45 ①
●定員→50名
●日程
4月2.9.16.23日
5月7.14.21.28日
6月4.11.18.25日

バレーボール・タイム

Ⓧ 19:00~20:45 ①
●定員→42名
●日程
4月5.12.19.26日
5月10.17.24日
6月7.14.21.28日

太極拳タイム

Ⓧ 13:00~14:00 ③
●定員→40名
●日程
4月9.16.23日
5月7.14.21.28日
6月4.11.18日

ちょこっとエクササイズ

Ⓧ 14:10~14:50 ③
●定員→40名
●日程
4月9.16.23.30日
5月7.14.21.28日
6月4.11.18.25日

ボテイコンバット45

LES MILLS

Ⓧ 9:00~9:45 ③ ●定員→40名 ●日程
4月6.13.20日
5月11.18.25日
6月8.15.22.29日

Ⓧ 12:00~12:45 ② ●定員→40名 ●日程
4月3.10.17.24日
5月8.15.22.29日
6月5.12.19.26日

Ⓧ 20:00~20:45 ③ ●定員→40名 ●日程
4月9.23日
5月14.28日
6月11.25日

教室開催場所

- ①: 第1体育室
- ②: 第2体育室
- ③: 第3体育室
- 研: 研修室