



秋の当日受付教室



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。



コロナウイルス感染症予防に関するお願い

- 使用したマットなどの道具は、利用後ご自身で、消毒をお願いいたします。

参加料

1回600円(税込)

※ちょこっとエクササイズは

550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

10月20日(月)

11月17日(月) 12月15日(月)

12月28日~1月4日 (年末年始休業)



横浜市南スポーツセンター/TEL045-743-6341
指定管理者：みなみスポーツ共創パートナーズ

火曜モーニング

ⓧ 9:00～9:50 ③
 ●定員→40名
 ●日程
 10月7.14.21.28日
 11月4.11.18.25日
 12月2.9.16.23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
 10月8.15.22.29日
 11月5.12.19.26日
 12月3.10.17.24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
 10月9.16.23.30日
 11月6.13.20.27日
 12月4.11.18.25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
 10月10.17.24.31日
 11月7.14.21.28日
 12月5.12.19.26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！

ZUMBA19

ⓧ 19:00～19:50 ③
 ●定員→50名
 ●日程
 10月7.14.21.28日
 11月4.11.18.25日
 12月2.9.16.23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
 10月8.15.22.29日
 11月5.12.19.26日
 12月3.10.17.24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
 10月11.18.25日
 11月1.8.15.22.29日
 12月6.13.20.27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
 10月9.16.23.30日
 11月6.13.20.27日
 12月4.11.18.25日
 ★ストレッチポールを使って「癒・整・動」をベースによがをします。

リフレッシュヨガ

ⓧ 10:00～10:50 ③
 ●定員→60名
 ●日程
 10月7.14.21.28日
 11月4.11.18.25日
 12月2.9.16.23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
 10月8.15.22.29日
 11月5.12.19.26日
 12月3.10.17.24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
 10月16.23.30日
 11月6.13.20.27日
 12月4.11.18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
 10月10.17.24.31日
 11月7.14.21日
 12月5.12.19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**

ⓧ 10:00～10:45 ①
 R7.9月～R8.3まで第1体育室空調新設工事の為、休講。4月から開催予定です。

**バレーボール・
タイム**

ⓧ 10:00～10:45 ①
 R7.9月～R8.3まで第1体育室空調新設工事の為、休講。4月から開催予定です。

太極拳タイム

ⓧ 13:00～14:00 ③
 ●定員→40名
 ●日程
 10月14.21.28日
 11月4.11.18.25日
 12月2.9.16日

**ちょこっと
エクササイズ**

ⓧ 14:10～14:50 ③
 ●定員→40名
 ●日程
 10月7.14.21.28日
 11月4.11.18.25日
 12月2.9.16.23日

ボディコンバット45**LES MILLS**

ⓧ 9:00～9:45 ③
 ●定員→40名
 ●日程
 10月11.18.25日
 11月1.8.15.22.29日
 12月6.13.20.27日

ⓧ 12:00～12:45 ②
 ●定員→40名
 ●日程
 10月8.15.22.29日
 11月5.12.19.26日
 12月3.10.17.24日

ⓧ 20:00～20:45 ③
 ●定員→40名
 ●日程
 10月7.14.21.28日
 11月4.11.18.25日
 12月2.9.16.23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

横浜市南スポーツセンター/TEL045・743・6341

指定管理者：みなみスポーツ共創パートナーズ