

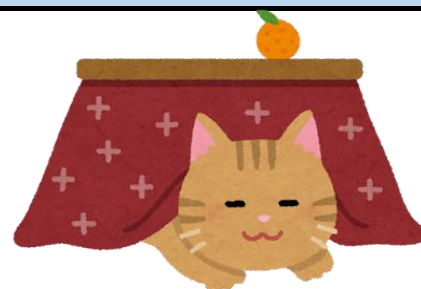


冬の当日受付教室



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

12月15日(月) 2月16日(月)

1月19日(月) 3月16日(月)

12月28日(日)～1月4日(日)

年末年始休館日



横浜市南スポーツセンター ☎ 045-743-6341

火曜モーニング

Ⓐ 9:00～9:50 ③
●定員→40名
●日程
1月6.13.20.27日
2月3.10.17.24日
3月3.10.17.24.31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
1月7.14.21.28日
2月4.18.25日
3月4.11.18.25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

木曜タイム

Ⓐ 11:00～11:50 ②
●定員→60名
●日程
1月8.15.22.29日
2月5.12.19.26日
3月5.12.19.26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

金曜モーニング

Ⓐ 9:00～9:50 ③
●定員→40名
●日程
1月9.16.23.30日
2月6.13.20.27日
3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！

ZUMBA19

Ⓐ 19:00～19:50 ③
●定員→50名
●日程
1月6.13.20.27日
2月3.17.24日
3月3.10.17.24.31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

ZUMBA9

Ⓐ 9:00～9:50 ③
●定員→50名
●日程
1月7.14.21.28日
2月4.18.25日
3月4.11.18.25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

ZUMBA10

Ⓐ 10:00～10:50 ③
●定員→50名
●日程
1月10.17.24.31日
2月7.14.21.28日
3月7.14.21.28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

リラクゼーションヨガ

Ⓐ 12:00～12:50 ②
●定員→40名
●日程
1月8.15.22.29日
2月5.12.19.26日
3月5.12.19.26日
★ストレッチポールを使って「癒・整・動」をベースにヨガをします。

リフレッシュヨガ

Ⓐ 10:00～10:50 ③
●定員→60名
●日程
1月6.13.20.27日
2月3.10.17.24日
3月3.10.17.24.31日
★心と身体の緊張を緩め、基礎的なポーズを中心に丁寧に動くヨガ

フィットネスヨガ

Ⓐ 11:00～11:50 ③
●定員→65名
●日程
1月7.14.21.28日
2月4.18.25日
3月4.11.18.25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
1月15.22.29日
2月5.12.19.26日
3月5.12.19.26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
1月9.16.23.30日
2月6.13.20.27日
3月6.13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

Ⓐ 19:00～19:45 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

Ⓐ 19:00～19:45 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
1月13.20.27日
2月3.10.17.24日
3月3.10.17.24日

ちょこっとエクササイズ

Ⓐ 14:10～14:50 ③
●定員→40名
●日程
1月6.13.20.27日
2月3.10.17.24日
3月3.10.24.31日

ボディコンバット45

Ⓐ 9:00～9:45 ③
●定員→40名
●日程
1月10.17.24.31日
2月7.14.21.28日

LES MILLS

Ⓐ 12:00～12:45 ②
●定員→40名
●日程
1月7.14.21.28日
2月4.18.25日
3月4.11.18.25日

Ⓐ 20:00～20:45 ③
●定員→40名
●日程
1月6.13.20.27日
2月3.17.24日
3月3.10.17.24.31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