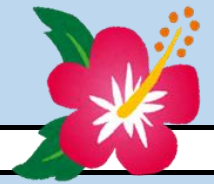


夏当日受付教室



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)

※ちよ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



6月15日(月) 7月21日(火)

8月17日(月) 9月24日(木)



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

7月7.14.28日
8月4.18.25日
9月1.8.15.29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

7月1.8.15.22.29日
8月5.12.19.26日
9月2.9.16.23.30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

7月2.9.16.23.30日
8月6.20.27日
9月3.10.17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

7月3.10.17.24.31日
8月7.21.28日
9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！

ZUMBA19

⊕ 19:00~19:50

③

- 定員→50名
- 日程

7月7.14.28日
8月4.18.25日
9月1.8.15.29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

7月1.8.15.22.29日
8月5.19.26日
9月2.9.16.30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

7月4.11.18.25日
8月1.8.15.22.29日
9月5.12.19.26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

7月2.9.16.23.30日
8月6.13.20.27日
9月3.10.17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

7月7.14.28日
8月4.18.25日
9月1.8.15.22.29日

★心と身体の緊張を緩め、基礎的なポーズ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

7月1.8.15.22.29日
8月5.12.19.26日
9月2.9.16.30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

7月9.16.23.30日
8月6.20.27日
9月3.10.17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

7月3.10.17日
8月7.14.21.28日
9月4.11.18.25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！

バスケットボール・ タイム

⊕ 19:00~20:45

①

- 定員→50名
- 日程

7月7.14.28日
8月4.18.25日
9月1.8.15.29日

バレーボール・ タイム

⊕ 19:00~20:45

①

- 定員→42名
- 日程

7月3.10.17.24.31日
8月7.14.21.28日
9月4.11.18.25日

太極拳タイム

⊕ 13:00~14:00

③

- 定員→40名
- 日程

7月7.14.28日
8月4.18.25日
9月1.8.15.29日

ちょこっと エクササイズ

⊕ 14:10~14:50

③

- 定員→40名
- 日程

7月7.14.28日
8月4.18.25日
9月1.8.15.29日

ボテイコンバット45

LES MILLS

⊕ 9:00~9:45 ③

- 定員→40名
- 日程

7月4.11.18.25日
8月1.8.15.22.29日
9月5.12.19.26日

⊕ 20:00~20:45 ③

- 定員→40名
- 日程

7月7.14.28日
8月4.18.25日
9月1.8.15.29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