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。





●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



9月24日(木)　10月19日(月)
11月16日(月)　12月21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6.13.20.27日
11月10.17.24日
12月1.8.22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7.14.21.28日
11月4.11.18.25日
12月2.9.16.23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8.22.29日
11月5.12.19.26日
12月3.10.24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9.16.23.30日
11月6.13.20.27日
12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
10月6.13.20.27日
11月10.17.24日
12月1.8.22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7.14.21.28日
11月4.11.18.25日
12月2.9.16.23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10.17.24日
11月7.14.21.28日
12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
10月1.8.22.29日
11月5.12.19.26日
12月3.10.24日
★ストレッチポールを使って「癒・整・動」ベースによがをします。

リフレッシュヨガ
㊋ 10:00～10:50
●定員→60名 ③
●日程
10月6.13.20.27日
11月3.10.17.24日
12月1.8.22.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
●定員→65名 ③
●日程
10月7.14.21.28日
11月4.11.18.25日
12月2.9.16.23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
●定員→20名 研
●日程
10月15.22.29日
11月5.12.19.26日
12月3.10.17.24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9.16.23日
11月6.13.20.27日
12月4.11.18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
10月6.13.20.27日
11月10.17.24日
12月1.8.15.22日

バレーボール・タイム
㊎ 19:00～20:45 ①
●定員→42名
●日程
10月9.16.23.30日
11月6.13.20.27日
12月4.11.18.25日

太極拳タイム
㊋ 13:00～14:00 ③
●定員→40名
●日程
10月6.13.20.27日
11月10.17.24日
12月1.8.22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6.13.20.27日
11月3.10.17.24日
12月1.8.22日

ボディコンバット45 LesMILLS

㊏9:00～9:45 ③
●定員→40名
●日程
10月10.17.24日
11月7.14.21.28日
12月5.12.19.26日

㊋20:00～20:45 ③
●定員→40名
●日程
10月6.13.20.27日
11月10.17.24日
12月1.8.22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



