

●平成28年7月～12月●※事前申込なしで当日ご参加いただける教室です。券売機で利用券をお買い求めください。

【港北スポーツセンター】当日参加教室のお知らせ

【エンジョイタイム】 参加者でチームを作って、ゲームを中心に行います。

教室名	受付・持ち物など		曜日	時間	参加料	定員
バレーボールタイム	受付	18:40～19:10	月	19:10～20:40	500円	30名
	持ち物	運動のできる服装・室内シューズ				
水曜フットサルタイム	受付	18:40～19:10	水			
	持ち物	運動のできる服装・室内シューズ・レガース(すねあて)				
バスケットボールタイム	受付	18:40～19:10	木			
	持ち物	運動のできる服装・室内シューズ				
エンジョイテニスタイム ※ゲームのできる方	受付	8:45	土	9:00～10:50	1,000円	20名
	持ち物	運動のできる服装・テニスラケット・テニスシューズ				
土曜フットサルタイム	受付	18:40～19:10 7/9. 10/29. 11/12. 26. 12/10 お休み	土	19:10～20:40	600円	50名
	持ち物	運動のできる服装・室内シューズ・レガース(すねあて)				

【フィットネスタイム】 様々なラインナップ!! 目的に合わせてご参加ください!! 開始30分前から受付します。

教室名	内容	曜日	時間	参加料	定員
バランスボールタイム	バランスボールを使ってエクササイズを行います 体幹部を中心に引き締め、姿勢を改善します。 7/11 お休み	月	9:00～9:50	500円	50名
フィットネスヨガタイム	筋力トレーニング要素を取り入れたヨガクラスです。 7/11 お休み		10:00～10:50		
火曜エアロビクスタイム	音楽に合わせて体を動かし、楽しく有酸素運動を行います。	火	10:00～10:50		
リズムボクシングタイム	音楽に合わせたボクシングのエクササイズです。 楽しく有酸素運動を行います。	木	9:00～9:50		
ナイトヨガタイム	ヨガの基本動作を中心に、心身ともにリフレッシュを図ります。		20:00～20:50		
金曜エアロビクスタイム	基本的なステップや動作で楽しく有酸素運動を行います。 <開催時間を変更いたしました>	金	9:00～9:50		
NEW!! パワーヨガ	簡単な有酸素運動と、お腹周りのインナーマッスル 中心に引き締めるヨガを行います。 7/8 お休み		10:05～11:05		
ピラティスタイム	体の歪みを正し、心身ともにリフレッシュを図ります 9/23 お休み		11:20～12:20		
体幹バランス体操(特別)	ご自身の体重を利用してゆっくりとした動作で行うお手軽 トレーニングです。※(期間限定のプログラムです)		13:15～14:05		
パワーウォークダイエット(特別)	ウォーキングと自体重での筋トレエクササイズを同時に行 います。ダイエット効果抜群の一石二鳥のトレーニングで す。※(期間限定プログラムです。)	14:15～15:05	700円		

【モーニング教室】 朝一番の教室です。気持ちの良い一日のスタートをきりましょう! 7:30から受付します。

教室名	内容	曜日	時間	参加料	定員
おはよう太極拳	二十四式をベースに行います。 体を目覚めから引き締めましょう! 8/31 お休み	水	7:45～8:45	400円	40名
モーニングヨガ	やさしいヨガで朝の目覚めに!! 7/8 お休み	金			

お問い合わせは…シンコースポーツ(株)港北スポーツセンター
 【TEL】 045-544-2636
 【URL】 <http://www.kohoku-sports.com>