

●平成29年1月～3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
<b>バレーボールタイム</b>	受付	18:40～19:10	<b>月</b>	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				
<b>水曜フットサルタイム</b>	受付	18:40～19:10	<b>水</b>	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)				
<b>バスケットボールタイム</b>	受付	18:40～19:10	<b>木</b>	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				
<b>エンジョイテニスタイム</b> ※ゲームのできる方	受付	8:45	<b>土</b>	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		19:10～20:40	600円	50名
<b>土曜フットサルタイム</b>	受付	18:40～19:10	<b>土</b>	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
<b>バランスボールタイム</b>	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。	<b>月</b>	9:00～9:50	500円	50名
<b>フィットネスヨガタイム</b>	筋力トレーニング要素を取り入れたヨガクラスです。		10:00～10:50		
<b>火曜エアロビクスタイム</b>	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。	<b>火</b>	10:00～10:50	500円	50名
<b>リズムボクシングタイム</b>	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。	<b>木</b>	9:00～9:50		
<b>ナイトヨガタイム</b>	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		
<b>金曜エアロビクスタイム</b>	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。	<b>金</b>	9:00～9:50	700円	50名
<b>パワーヨガ</b>	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。 3/24 お休み		10:05～11:05		
<b>ピラティスタイム</b>	体の歪みを正し、心身ともにリフレッシュを図ります。		11:20～12:20		
<b>体幹バランス体操</b>	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。		13:00～13:50		
<b>パワーウォークダイエット</b>	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。		14:00～14:50		

**【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
<b>おはよう太極拳</b>	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!	<b>水</b>	7:45～8:45	400円	40名
<b>モーニングヨガ</b>	やさしいヨガで朝の目覚めに!! 3/24 お休み	<b>金</b>			

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>