

●平成29年4月～6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

平成29年度体育館天井工事・共用部LED化工事のお知らせ

下記のとおり工事を行うことになりましたのでお知らせいたします。

工事期間中、該当の教室はお休みとなりますのでご注意ください。

場所	工事期間(使用できない期間)	工事内容
第1体育室	平成29年6月1日～平成30年1月末まで	天井張替え・照明交換等
第2体育室	平成29年6月1日～平成29年10月末まで	
全館	平成29年9月19日～平成29年10月2日まで	研修室・第3体育室・トレ・共用部照明LED化

※全館工事期間は、テニスコートや駐車場の利用もできません。窓口業務も致しません。

【エンジョイタイム】参加者でチームを作って、ゲームを中心にを行います。

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 ※6月以降お休み	受付	18:40～19:10	月		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 ※6月以降お休み	受付	18:40～19:10	水	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)				
バスケットボールタイム ※6月以降お休み	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 ※6月以降お休み	受付	18:40～19:10		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。	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。		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		
木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。		10:00～10:50		
ズンバタイム	ラテンの要素も取り入れながら、曲に合わせてパーティーのように楽しく体を動かすフィットネスです。		19:00～19:50		
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。	金	20:00～20:50		
パワーヨガタイム	簡単な有酸素運動と、お腹周りのインナーマッスルを中心に引き締めるヨガを行います。		9:00～9:50		
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。		10:00～10:50		
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。		11:00～11:50		

【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
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!	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!!	金			

お問い合わせは…港北スポーツセンター

【TEL】 045-544-2636