

●平成29年7月～9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、ゲームを中心に行います。ゲームのできる方が対象です。

教室名	持ち物など	曜日	時間	定員	参加料
バレーボールタイム ※H30年1月までお休み	持ち物:運動のできる服装・室内シューズ	月		30名	500円
水曜フットサルタイム ※H30年1月までお休み	持ち物:運動のできる服装・室内シューズ 体育館工事のためお休み	水	19:10～20:40 受付30分前から	50名	600円
バスケットボールタイム ※H30年1月までお休み	持ち物:運動のできる服装・室内シューズ	木			
エンジョイテニスタイム	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	9:00～10:50 受付8:45	20名	1,000円
土曜フットサルタイム ※H30年1月までお休み	持ち物:運動のできる服装・室内シューズ 体育館工事のためお休み	土	19:10～20:40 受付30分前から	50名	600円

【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	定員	参加料
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	30名	500円
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	50名	
NEW! はだして リズム体操タイム	筋肉を整えて初心者向けの有酸素運動を行います。 裸足で動くことで足の機能が活性化します。		13:00～13:50	15名	
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	50名	
NEW! ヒートアップタイム	音楽に合わせてボクシングのパンチを使ったエクササイズを行います。 軽いダンベルでの筋力アップも狙っていきます。		18:50～19:40	30名	
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	50名	
NEW! スンバタイム	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		
マルチックウォーキング ナイトタイム	2本のポールを使って歩行運動を補助し、 運動効果をより向上させるエクササイズ。		19:10～20:30	20名	
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		
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。	金	9:00～9:50	50名	
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。気持ちの良い一日をスタートさせましょう。7:30から受付します。
 ☆モーニング教室限定のお得な回数券販売中!! ☆

教室名	内容	曜日	時間	定員	参加料
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	40名	400円
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