

●平成30年2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、ゲームを中心にを行います。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	持ち物:運動のできる服装・室内シューズ	月	19:10~20:40 受付30分前から	30名	500円
水曜フットサルタイム	持ち物:運動のできる服装・室内シューズ・レガース(すねあ)	水		50名	600円
バスケットボールタイム	持ち物:運動のできる服装・室内シューズ	木		50名	600円
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	持ち物:運動のできる服装・室内シューズ	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	
はだしでリズム体操タイム	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	
ビートアップタイム	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	50名	
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。		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