

●2021年 1月～3月開催日程● 事前申込不要で当日参加OK！

【港北スポーツセンター】当日参加教室のお知らせ

新型コロナウイルス対策のため、参加の方には「感染症防止対策チェックシート」のご記入をお願いします。

【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（共通：運動のできる服装）・追加休講	曜日	時間	定員	参加料
早朝エンジョイテニス	ラケット・テニスシューズ	月	7:30～8:50 受付7:20	8名	750円
エンジョイバレーボール	室内シューズ	月	19:10～20:40 受付30分前から	21名	550円
水曜フットサルタイム	室内シューズ・レガース(すねあて)	水		50名	650円
エンジョイバスケ	室内シューズ	木			
エンジョイテニス	ラケット・テニスシューズ	土	9:00～10:50 受付8:45	20名	1050円
土曜フットサルタイム	室内シューズ・レガース(すねあて)	土	19:10～20:40 受付30分前から	50名	650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。

運動強度の
めやす

MAT

タオル必須の燃焼系★★★ 程よく運動、身体快適★★ 初心者OK! まずはここから★
コロナ感染症対策のため、ヨガマットのご持参にご協力ください。(窓口販売あります)

教室名	内容・追加休講	曜日	時間	定員	参加料
MAT フィットネスヨガ ★～★★	筋力トレーニング要素を取り入れたヨガクラスです。	月	9:00～9:50	45名	550円
ズンバゴールド ★★～★★★★	ズンバ(木曜夜)の入門編。声による指示もあるので、初心者でも楽しく踊れるようになります。		10:00～10:45		
火曜エアロビクス★★	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		
燃焼ひきしめBODY ★★★	ボクシングの動き、ダンベルなどを使ってボディラインの改善を目指します。 1/12 休講		19:00～19:50		
NEW! MAT ザ・サーキット★	2/24、3/10体験会。4月から新規開講します! 有酸素運動とトレーニングを組み合わせた運動初心者優しいプログラムです。	水	11:00～11:50	10名	
4月新規教室	現在調整中です。決定次第、告知いたします。お楽しみに!		9:00～9:50	45名	
木曜エアロビクス ★★	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。	木	10:00～10:50		
ズンバ ★★★	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		
MAT ナイトヨガ ★	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		
MAT 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を中心に引き締めるヨガを行います。		9:00～9:50	45名	
金曜エアロビクス★★★★	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。	金	10:00～10:50		
MAT ピラティス ★	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】

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
NEW! MAT 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	45名	450円
MAT マッスルコア ・ピラティス	簡単♪スッキリ♪きれいな姿勢、ボディラインを目指します。	金			