

●2021年 8月～10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、「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 8/2 休講	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	月	19:10～20:40 受付30分前から	30名	550円
水曜フットサルタイム	室内	水		50名	650円
エンジョイバスケ	室内	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

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★  
MAT 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 <b>フィットネスヨガ</b> ★～★★★	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
<b>ズンバゴールド</b> ★★～★★★★	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		
MAT <b>火曜エアロビクス</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。	火	10:00～10:50		
<b>シェイフボクシング</b> ★★★	体幹を強化しつつ、スカッと汗をかいてリフレッシュ♪	木	9:00～9:50		
MAT <b>木曜エアロビクス</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。		10:00～10:50		
<b>ズンバ</b> ★★★	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 <b>ナイトヨガ</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。 ※時短営業20時までの期間は開催がありません。		20:00～20:50		
MAT <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を中心に引き締めるヨガを行います。	金	9:00～9:50		
<b>金曜エアロビクス</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。		10:00～10:50		
MAT <b>ピラティス</b> ★	体の歪みを正し、心身ともにリフレッシュを図ります。 9/24 休講		11:00～11:50		
MAT <b>ザ・サーキット</b> ★	有酸素運動とトレーニングを組み合わせた運動初心者にも優しいプログラムです。		13:00～13:50 (研修室)	10名	

### 【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
<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!	水	7:45～8:45	45名	450円
MAT <b>マッスルコア ・ピラティス</b>	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			