

●2023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

☆第3体育室設備工事のため、1/17(火)・18(水)の教室は休講です！

【注意】祝日・休館日は教室がお休みとなります

【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	16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 参加者減のため当面の間、休講	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

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) 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。 1/17 休講	火	10:00~10:50			
シェイプボクシング ★★★	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) 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。		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) 骨盤ストレッチ エクササイズ★	骨盤を支えてインナーマッスルを無理なく鍛え、腰痛や首・肩などの不調を改善し、身体のバランスを整えるクラスです。	金	9:00~9:50			10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。		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。 2/24 3/31 休講		11:00~11:50			
(MAT) ザ・サーキット ★	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優しいプログラムです。		13:00~13:50 (研修室)			

【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
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

港北スポーツセンター TEL 045-544-2636