

●2020年 1月～3月● 事前申込なしで当日ご参加いただける教室です。

【港北スポーツセンター】当日参加教室のお知らせ

開催日は裏面の日程をご確認ください。祝日はお休みです。
開催日程以外の休講は、各教室の欄に追加で記載しています。

【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 11月～3月まで休止	月	7:30～8:50 受付7:20	8名	700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	30名	500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	600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	1,000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	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。

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★

教室名	内容・追加休講	曜日	時間	定員	参加料
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。 3/23 休講	月	9:00～9:50	50名	500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。		10:00～10:50		
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。		19:00～19:50		
リズムボクシング★★★★	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 ★★	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。 2/27 3/26 代行:新留		19:00～19:50		
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		
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。 3/27 休講	金	9:00～9:50		
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		
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
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!! 3/27 休講	金			

お問い合わせは…港北スポーツセンター

【TEL】 045-544-2636