

●平成31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、ゲームを中心にいきます。ゲームのできる方が対象です。

教室名	持ち物・追加休講	曜日	時間	定員	参加料
早朝エンジョイテニス	運動のできる服装・ラケット・テニスシューズ	月	7:30受	冬期休止 4月に再開予定 0円	
エンジョイバレーボール	運動のできる服装・室内シューズ	月		30名	500円
水曜フットサルタイム	運動のできる服装・室内シューズ・レガース(すねあて)	水	19:10～20:40 受付30分前から	50名	600円
エンジョイバスケ	運動のできる服装・室内シューズ	木			
エンジョイテニス	運動のできる服装・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	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。

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
バランスボール ★	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 ★～★★	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	
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	50名	
ビートボクシング★★★	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。		19:00～19:50	40名	
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	50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。		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		
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。	金	9:00～9:50	50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		
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!!	金			

お問い合わせは…港北スポーツセンター

【TEL】 045-544-2636