

●2023年 7月～9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

夏季休講：8月11日（金・祝）～8月17日（木）

【エンジョイタイム】 参加者でチームを作って、ゲームを中心にを行います。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 7/24.31 休講	月	7:30～8:50 受付7:20	16名	750円
土曜エンジョイテニス	ラケット・テニスシューズ	土	9:00～10:50 受付8:45	20名	1050円
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	28名	550円
エンジョイバスケ	室内シューズ	木		50名	650円
フットサルタイム	室内シューズ・レガース(すねあて)	土			

【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。 9/11 休講		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		
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。 8/10 休講		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		
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。		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
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