

●2023年 10月～12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

年末年始休講：12月26日（火）～1月5日（金）

**【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 (税込)
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
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			

体育館工事のため  
11月中旬から  
2月下旬まで休講

**【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 (税込)
(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		
<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>シェイプボクシング</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>骨盤ストレッチ エクササイズ</b> ★	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		
<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。		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プログラムです。		13:00～13:50 (研修室)	10名	

11/24 代行:エリカ先生

### 【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 (税込)
<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

※参加料は全て税込価格(税率10%)表示です