

●2024年 4月～6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

一部教室について、物価高騰等の影響により参加費を値上げせざるを得ない状況となっております。大変心苦しいのですが、昨今の情勢を踏まえ何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。

**【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 (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	800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	1100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	600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	担当	内容・追加休講	曜日	時間	定員	参加料 (税込)
フィットネスヨガ (MAT) ★～★★★	佐藤	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	600円
月曜エアロビクス NEW ★★★	秋山	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。 4/1 佐々木先生代行(ダンスチェックエアロ)		10:00～10:50		
火曜エアロビクス ★★	寺井	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 ★★★	後藤	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		
木曜エアロビクス (MAT) ★★	平田	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 ★★★	樋口	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		
骨盤ストレッチ (MAT) エクササイズ ★	秋山	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 ★★★	秋山	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 (MAT) ★	谷川	体の歪みを正し、心身ともにリフレッシュを図ります。 6/28 1カ先生代行		11:00～11:50		
ザ・サーキット (MAT) ★★	佐々木	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)		

※モーニング回数券の販売は、2024年3月末で終了いたします。お持ちの回数券は販売終了後もお使いいただけます※

### 【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。

教室名	内容	曜日	時間	定員	参加料 (税込)
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	500円

※参加料は全て税込価格(税率10%)表示です