

●2024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（日）～8月16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	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★
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)

MAT

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。 7/29 秋山先生代行（骨盤ストレッチ）	月	9:00～9:50	45名	600円
月曜エアロビクス ★★★	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		
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		
シェイフボクシング ★★★	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 エクササイズ ★ MAT	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。 9/27 エリカ先生代行		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