

●2024年10月～12月開催日程● 事前申込不要で当日参加OK!

【横浜市港北スポーツセンター】 当日参加教室のお知らせ

【エンジョイタイム】 参加者でペアまたはチームを作り、ゲームを中心に行います！  
対象：16歳以上、ゲームのできる方。

教室名	持ち物(共通)運動のできる服装 追加・休講など	会場	曜日	開催時間	定員	参加料 (税込)
早朝エンジョイ テニス	テニスラケット テニスシューズ	テニス コート	月	7:30~8:50 受付 7:20~ 7:30	16名	800円
土曜エンジョイ テニス			土	9:00~10:50 受付 8:45~ 9:00	20名	1,100円
エンジョイ バレーボール	室内シューズ	第1 体育室	月	19:10~20:40 受付18:40~19:10	28名	600円
エンジョイ バスケ	室内シューズ		木	19:10~20:40 受付18:40~19:10	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	19:10~20:40 受付18:40~19:10	50名	

【フィットネスタイム】 様々なラインナップを用意！目的に合わせてご参加ください。  
対象：16歳以上

★：初心者OK！まずはココから   ★★：程よく運動、身体快適   ★★★：タオル必須の燃焼系  
[Mat] 数に限りがある為、ヨガマット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・休講など	会場	曜日	開催時間	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。	第3 体育室	月	9:00~9:50 受付 8:30~ 9:00	45名	600円
月曜エアロピクス ★★★	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 受付 9:30~10:00		
火曜エアロピクス ★★	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 受付 9:30~10:00		
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 受付 8:30~ 9:00		
木曜エアロピクス ★★ [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 受付 9:30~10:00		
ズンバタイム ★★★	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 受付18:30~19:00		
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、不調を改善し身体バランスを整えるクラスです。 [10/25 谷川先生代行]		金	9:00~9:50 受付 8:30~ 9:00		
金曜エアロピクス ★★★	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。 [10/25 谷川先生代行]			10:00~10:50 受付 9:30~10:00		
ピラティス タイム ★ [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。 [10/11、11/1エリカ先生代行]			11:00~11:50 受付10:30~11:00		
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 受付12:30~13:00		

【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。

教室名	内容 追加・休講など	会場	曜日	開催時間	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!	第3 体育室	水	7:45~8:45 受付 7:20~ 7:45	45名	500円