

●2025年7月～9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

7/20（日）参議院選挙、8/3（日）横浜市長選挙のため休講です。ご注意ください。

【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	室場	曜日	開催時間	定員	参加料 (税込)
土曜エンジョイ テニス	テニスラケット テニスシューズ	テニス コート	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 バスケット	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	室場	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 受付 9:30～10:00		
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 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、スカッと汗をかくてリフレッシュ		木	9:00～9:50 受付 8:30～ 9:00		
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 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、腰痛や首・肩などの不調を改善し、身体バランスを整えるクラスです。		金	9:00～9:50 受付 8:30～ 9:00		
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 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。 9/26 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。			12:00～12:50 受付11:30～12:00		

【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	室場	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