

●2026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

※開催日が祝日・休館日・長期休暇にあたる場合は、教室休講になります。

【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。

曜日	教室名	開催時間	持ち物:(共通)運動のできる服装 追加・休講など	会場	定員	参加料 (税込)
月	エンジョイ バレーボール	19:10～20:40 受付18:40～19:10	室内シューズ	第1 体育室	28名	600円
木	エンジョイ バスケ	19:10～20:40 受付18:40～19:10	室内シューズ		50名	650円
土	エンジョイ フットサル	19:10～20:40 受付18:40～19:10	室内シューズ レガース(すねあて)		50名	
土	エンジョイ テニス	9:00～10:50 受付 8:30～ 9:00	テニスラケット テニスシューズ	テニス コート	20名	1,100円

【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

曜日	教室名	担当	開催時間	内容 追加・休講など	会場	定員	参加料 (税込)
月	フィットネス ヨガ ★～★★★ Ma	佐藤	9:00～9:50 受付 8:30～ 9:00	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	45名	600円
	月曜エアロビクス ★★★	秋山	10:00～10:50 受付 9:30～10:00	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。			
火	火曜エアロビクス ★★	寺井	10:00～10:50 受付 9:30～10:00	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。			
	火曜ナイトヨガ ★ Ma	MEGUMI	19:00～19:50 受付 18:30～19:00	一日の疲れを癒し、スッキリした朝を迎えるためのナイトヨガ。			
木	シェイプ ボクシング ★★★	後藤	9:00～9:50 受付 8:30～ 9:00	体幹を強化しつつ、スカッと汗をかいてリフレッシュ♪			
	木曜エアロビクス ★★ Ma	平田	10:00～10:50 受付 9:30～10:00	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。			
	ズンバ タイム ★★★	樋口	19:00～19:50 受付18:30～19:00	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。			
金	骨盤ストレッチエクササイズ ★ Ma	秋山	9:00～9:50 受付 8:30～ 9:00	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。			
	金曜エアロビクス ★★★	秋山	10:00～10:50 受付 9:30～10:00	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。			
	ピラティス タイム ★ Ma	谷川	11:00～11:50 受付10:30～11:00	体の歪みを正し、心身ともにリフレッシュを図ります。			
	ザ・サーキット ★★ Ma	佐々木	12:00～12:50 受付11:30～12:00	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。			

【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。

曜日	教室名	開催時間	内容 追加・休講など	会場	定員	参加料 (税込)
水	おはよう太極拳	7:45～8:45 受付 7:25～ 7:45	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	45名	500円