

●2026年4月～6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、ゲームを中心にを行います!

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	室場	定員	参加料 (税込)
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	第1 体育室	50名	650円
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

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	室場	定員	参加料 (税込)
月	フィットネス ヨガ ★~★★★ <input type="checkbox"/> Mat	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 ★ <input type="checkbox"/> Mat	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 ★★ <input type="checkbox"/> Mat	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 ★ <input type="checkbox"/> Mat	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 ★ <input type="checkbox"/> Mat	谷川	11:00~11:50 受付10:30~11:00	体の歪みを直し、心身ともにリフレッシュを図ります。			
	ザ・サーキット ★★ <input type="checkbox"/> Mat	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	室場	定員	参加料 (税込)
水	おはよう太極拳	7:45~8:45 受付 7:20~ 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