

2024年7月～9月 当日教室開催日程

夏季休講：8月11日（日）～8月16日（金）

祝日にあたる日は教室休講です

秋山先生 骨盤ストレッチ

👣室内シューズ不要の教室		7月					8月					9月				
月	早朝エンジョイテニス	1	8	22			5	26				2	9	30		
	フィットネスヨガ👣	1	8	22	29		5	26				2	9	30		
	月曜エアロビクス	1	8	22	29		5	26				2	9	30		
	エンジョイバレーボール	1	8	22	29		5	26				2	9	30		
火	火曜エアロビクス	2	9	23	30		6	20	27			3	10	24		
水	おはよう太極拳	3	10	17	24	31	7	21	28			4	11	18	25	
木	シェイプボクシング	4	11	18	25		1	8	22	29		5	12	19	26	
	木曜エアロビクス	4	11	18	25		1	8	22	29		5	12	19	26	
	ズンバ	4	11	18	25		1	8	22	29		5	12	19	26	
	エンジョイバスケット	4	11	18	25		1	8	29			5	12	19	26	
金	骨盤ストレッチエクササイズ👣	5	12	19	26		2	9	23	30		6	13	20	27	
	金曜エアロビクス	5	12	19	26		2	9	23	30		6	13	20	27	
	ピラティス👣	5	12	19	26		2	9	23	30		6	13	20	27	
	ザ・サーキット	5	12	19	26		2	9	30			6	13	20	27	
土	土曜エンジョイテニス	6	13	20	27		3	10	17	24	31	7	14	21	28	
	フットサルタイム	6	13	20	27		3	10	31			7	14	21	28	

エリカ先生 ピラティス

【教室受付方法について】

教室開始30分前から先着順にて受付します。ただし、受付開始時点で定員を超えている場合は抽選をします。
(エンジョイテニスは下記受付方法にて実施)

【教室についての案内】

- 天候・施設状況等により日程の変更や中止が発生する場合がございます。
- 券売機にて利用券をご購入ください。利用券は窓口で入場整理券と引き換えとなりますので必ずお立ち寄りください。
- 募集人数は各教室毎に異なります。各教室とも定員または受付終了時間になり次第締切りとさせていただきます。
- 運動に適した服装、室内シューズ（テニスはラケットとテニスシューズ）、必要に応じて汗ふきタオルをお持ちください。
- 教室開催中の水分補給につきましては、フタの閉まる容器のものを各自でお持ちください。
- 教室名に👣印のある教室は裸足で実施します。室内シューズ不要です。
- 全ての教室の対象年齢は16歳以上(高校生可)です。お子様を連れてのご参加（入室）は出来ません。
- 妊娠・疾病・けが等で医師から運動を制限されている方のご参加は出来ません。
- 健康状態に不安のある方は、必ず医師の許可を得てからご参加ください。

【エンジョイテニスタイムについて】

- 受付は館内にて行います。受付開始前に整理券を配布しますが、その時点で定員を超えている場合は抽選となります。
(月曜早朝エンジョイテニス：7時20分先着順、土曜エンジョイテニス：8時45分整理券配布後ロビーで抽選)
- コート不良の場合、開催の有無については1時間前に決定します。HPかお電話にてお問い合わせください。
- 開始後の天候不良等で止むを得ず中止する場合、開催時間の半分を経過した時点で成立とさせていただきます。

【フットサルタイムについて】

- 運動に適した服装と室内シューズ、レガース（すねあて）をお持ちください。
- フットサルタイムにおけるメガネの着用は出来ません（ただし、フットサル専用ゴーグルのみ可）。予めご了承ください。

【港北スポーツセンター】 TEL 045-544-2636