


# 2024年7月～9月 当日参加教室 開催日程

夏季休講：8月11日（日）～8月16日（金） \*祝日の場合、休講です。

秋山先生：骨盤ストレッチ

		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	
	ズンバタイム	4	11	18	25		1	8	22	29	5	12	19	26	
	エンジョイ バスケ	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 タイム 	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	


：室内シューズ不要の教室

エリカ先生：ピラティス

## 【教室受付方法について】

- 各教室受付開始時間から、先着順にて受付します。但し、受付開始時点で定員を超えている場合は、抽選をします。
- 各教室とも定員または受付終了時間になり次第、受付は締切りとさせていただきます。
- ご自身以外の複数人の申込、お電話での事前申込は受付できません。

## 【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。
- 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）、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。室内シューズは不要です。
- 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。受付開始前の整理券配布時に定員を超えている場合は、ロビーにて抽選となります。
- 荒天によるコート不良時の開催については、約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。
- 開催後の天候不良等で止むを得ず中止となる場合、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。
- プレー中のメガネ着用は出来ません（但し、フットサル専用ゴーグルのみ可）。予めご了承ください。

## 【エンジョイタイムについて】

- フットサル・バスケ・バレーでの接触プレー、暴言、強すぎるシュートなどマナー違反は指導員が注意をします。

【横浜市港北スポーツセンター】

TEL：045（544）2636