2026年10月 ～ 12月　当日参加教室 開催日程

※年末年始の教室休講期間：12月29日（火）～ 1月3日（日）

	教室名	10月					11月					12月				
月	フィットネス ヨガ 👣	5	26				2	9	30			7	14	28		
	月曜エアロビクス	5	26				2	9	30			7	14	28		
	エンジョイ バレーボール	5	26				2	9	30			7	14	28		
火	火曜エアロビクス	6	13	20	27		10	17	24			1	8	15	22	
	火曜ナイトヨガ 👣	6	13	20	27		10	17	24			1	8	15	22	
水	おはよう太極拳	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	
木	シェイプ ボクシング	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	
	木曜エアロビクス	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	
	ズンバ タイム	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	
	エンジョイ バスケ	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	
金	骨盤ストレッチエクササイズ 👣	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25	
	金曜エアロビクス	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25	
	ピラティス タイム 👣	2	※9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25	
	ザ・サーキット	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25	
土	エンジョイ テニス	3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19		
	エンジョイ フットサル	3	10	24	31		7	14	21	28		5	12	19		

※10/9は秋山先生の代行です

👣：室内シューズ不要の教室

【 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かねます。

【 教室についての案内 】

■ 当施設が加入している教室傷害保険には適用条件があり、補償は一部に限られます。ご不安な場合は、ご自身で保険加入をご検討ください。
■ 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。
■ 料金をお支払い済みの参加者のみ入室可能です。ご見学の方は、会場の外からお願い致します。
■ 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。
■ 球技における接触プレー・暴言・強過ぎるシュートなどのマナー違反は、注意および参加取り止めの場合がございます。また球技以外においてもマナー違反は、同様に注意および参加取り止めの場合がございます。
■ 個人情報保護の観点から写真・動画撮影などは、ご遠慮ください。

【 エンジョイテニスについて 】

■ 受付は館内にて行います。受付開始時点で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。

【 エンジョイフットサルについて 】

■ 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）。

【 横浜市港北スポーツセンター 】　TEL：045（544）2636