

☆保土ヶ谷スポーツセンター 当日参加教室 日程表(1月~3月)☆

横浜FC・シンコースポーツ・相鉄企業共同事業体

1回参加費 610円 ※テニス教室(火・木曜) 1,200円

予約不要の「当日参加教室」です。お試し感覚でスタートできます!

教室開始20分前から先着順での受付となります。 ※定員になり次第受付終了

No.	曜日	教室名	開催場所・時間	講師	対象	定員	参加費	開催日				
								1月	2月	3月		
1	月	ソフトヨガ(朝) やさしいヨガのポーズと呼吸法を行い心身の調和をはかります。 初めてヨガを行う方でも無理なく楽しめるほか、ゆったり動きたい方にもオススメです。	2 F スポーツスタジオ	山田 先生	中学生 以上	40名	610円	1月	16	23	30	
			10:40 ~ 11:50					2月	6	20	27	
2	月	やさしいエアロ 初心者向けのプログラムです。 基本のステップ等学びながら身体を動かします。	2 F スポーツスタジオ	小山 先生	中学生 以上	35名	610円	1月	16	23	30	
			12:10 ~ 13:00					2月	6	20	27	
								3月	6	20	27	
3	月	バレーボールタイム バレーボールを純粋に楽しみます。くじでグループを決めてから ゲームに入るので、いろんな方と一緒にゲームを楽しめます。	1 F 第1体育室	服部 先生	中学生 以上	48名	610円	1月	16	23	30	
			19:15 ~ 20:45					2月	6	20	27	
								3月	6	20	27	
4	火	ZUMBA® ダンス未経験者大歓迎♪一緒にストレス発散、幸せホルモン放出しましょう! 世界各国の曲とダンスの基本的動きを使って楽しく有酸素運動と筋トレができます。	2 F 第2体育室	渡邊 先生	中学生 以上	48名	610円	1月	-	17	24	31
			11:25 ~ 12:10					2月	7	14	21	28
								3月	7	14	-	28
5	火	基礎テニスレッスンクラス 各項目(ストローク、ボレー)の球出し練習をします。 ※ラケット持参	4 F テニスコートA	真柄 先生	16歳以上	12名	1,200円	1月	-	17	24	31
			13:15 ~ 14:30					2月	7	14	21	28
								3月	7	14	-	28
6	水	バレーボールタイム ゲームを楽しみます。 ランダムにグループを決めてやるのでお一人様でも大丈夫です。	1 F 第1体育室	服部 先生	中学生 以上	48名	610円	1月	-	11	-	25
			19:15 ~ 20:45					2月	-	8	-	22
								3月	-	8	-	22
7	水	バレーボールタイム ゲームを楽しみます。 ランダムにグループを決めてやるのでお一人様でも大丈夫です。	1 F 第1体育室	服部 先生	中学生 以上	48名	610円	1月	-	-	18	-
			21:15 ~ 22:45					2月	1	-	15	-
								3月	1	-	15	-
8	水	バスケットボールタイム シュートなどの簡単な練習を行った後に、 チームを作りゲームを行います。	1 F 第1体育室		16歳以上	40名	610円	1月	-	-	18	-
			19:15 ~ 20:45					2月	1	-	15	-
								3月	1	-	15	-
9	水	バスケットボールタイム シュートなどの簡単な練習を行った後に、 チームを作りゲームを行います。	1 F 第1体育室		16歳以上	40名	610円	1月	-	11	-	25
			21:15 ~ 22:45					2月	-	8	-	22
								3月	-	8	-	22

◆注意◆

健康に不安のある方や妊娠中の方や呼吸器・循環器系の疾患のある方は、専門医の診断を受けた上でご参加ください。

◆新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、以下のご協力をお願いします◆

- ・ 状況に応じてのマスクの着用や手指の消毒、体調チェック等、感染症拡大防止策にご協力ください。

※ 新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合もありますので、予めご了承ください。

※6・8は深夜枠です。

☆保土ヶ谷スポーツセンター 当日参加教室 日程表(1月~3月)☆

横浜FC・シンコースポーツ・相鉄企業共同事業体

1回参加費 610円 ※テニス教室(火・木曜) 1,200円

予約不要の「当日参加教室」です。お試し感覚でスタートできます!

教室開始20分前から先着順での受付となります。 ※定員になり次第受付終了

No.	曜日	教室名	開催場所・時間	講師	対象	定員	参加費	開催日					
								1月	2月	3月	4月	5月	
10	木	ソフトヨガ(昼) やさしいヨガのポーズと呼吸法を行い心身の調和をはかります。 初めてヨガを行う方でも無理なく楽しめるほか、ゆったり動きたい方にもオススメのクラスです。	2F スポーツスタジオ	山田 先生	中学生 以上	40名	610円	1月	5	12	19	26	
			13:00 ~ 14:10					2月	2	9	16	-	
								3月	2	9	16	23	30
								4月	1	8	15	22	29
								5月	6	13	20	27	
11	木	テニスタイム 当日参加者でダブルスを組み、ゲームを行います。 ※ラケット持参	4F テニスコートA	真柄 先生	16歳以上 (ゲーム できる方)	12名	1,200円	1月	5	12	19	26	
			13:15 ~ 14:30					2月	2	9	16	-	
								3月	2	9	16	23	30
								4月	1	8	15	22	29
								5月	6	13	20	27	
12	金	ピラティス 激しい動きはなく、自分の体と向き合いながら、体幹を鍛えていきます。	2F スポーツスタジオ	稲木 先生	中学生 以上	40名	610円	1月	-	13	20	27	
			10:45 ~ 11:45					2月	3	-	17	24	
								3月	-	10	17	-	31
								4月	1	8	15	22	29
								5月	6	13	20	27	
13	金	夜のリセットピラティス 仕事や運動、家事などで溜まった疲れはその日のうちにリセットしましょう。ストレッチやボールを使ったリリースも取り入れながらピラティスの基本動作を学んでいきます。	2F スポーツスタジオ	浜村 先生	中学生 以上	40名	610円	1月	-	13	20	27	
			21:05 ~ 21:55					2月	3	10	17	24	
								3月	3	10	17	24	
								4月	1	8	15	22	29
								5月	6	13	20	27	
14	土	おはヨーガ 太陽礼拝をベースとしたパワーヨガ。美しい姿勢を目指します。 ※ヨガマット持参	1F 研修室	Misato 先生	18歳以上	15名	610円	1月	-	-	21	-	
			9:00 ~ 10:00					2月	-	-	18	-	
								3月	-	-	18	-	
								4月	1	8	15	22	29
								5月	6	13	20	27	
15	土	カーディオ&シェイプ 有酸素運動や筋トレで体を鍛えます。	2F スポーツスタジオ	浅見 先生	16歳以上	35名	610円	1月	7	14	21	28	
			10:40 ~ 11:40					2月	4	-	18	25	
								3月	4	11	18	25	
								4月	1	8	15	22	29
								5月	6	13	20	27	
16	土	D-KICK(カーディオキックボクシング) パンチやキックを取り入れた有酸素運動とダンベルを使い筋トレを行い 最後はストレッチで体をほぐすオールインワンレッスンです。	2F スポーツスタジオ	中川 先生	中学生 以上	30名	610円	1月	7	14	21	28	
			19:40 ~ 20:40					2月	4	-	18	25	
								3月	4	11	18	25	
								4月	1	8	15	22	29
								5月	6	13	20	27	
17	土	フットサルタイム シュートなどの簡単な練習を行った後、チームを作りゲームを行います。 レガース(推奨)	1F 第1体育室	岡部 先生	16歳以上	40名	610円	1月	7	14	21	28	
			19:15 ~ 20:45					2月	4	-	18	25	
								3月	4	11	18	25	
								4月	1	8	15	22	29
								5月	6	13	20	27	

参加方法について

- ① 受付時間 各教室開始時間20分前から教室開始時刻まで ~~※受付にて教室用チェックシート配布~~ ※代理での受付は不可
- ② 参加費 610円(テニス教室 1,200円) ~~※チェックシート記入後に券売機でチケットを購入~~
- ③ 対象 各教室別に掲載 ※中学生の方が19時以降の教室にご参加の場合、16歳以上の保護者同伴または送迎が必要です。
- ④ 持ち物 運動ができる服装、タオル、飲み物(蓋付)、室内シューズ(👟の教室は不要)、その他必要とされるもの  
※ヨガマット等レンタルは行いますが、コロナウイルス感染症拡大防止の為、ご持参のご協力をお願いいたします。  
使用後のレンタル物品につきましては消毒のご協力をお願いいたします。