

●2024年 7月～9月● 事前申込なしで当日ご参加いただける教室です。

【保土ヶ谷スポーツセンター】 当日参加教室のお知らせ

受付時間は、開始時間の20分前です。

- * 開催日は裏面の日程をご確認ください。祝日はお休みです。
- * 開催日程以外の休講は、各教室の欄に追加で記載しています。
- * お問い合わせ：【TEL】 045-336-4633

【フィットネスタイム】 様々なラインナップ!! 目的に合わせてご参加ください!!

※21時以降の教室は16歳以上に変更いたしました。ご了承ください。

教室名	内容	会場	曜日	時間	対象	定員	参加料
 ソフトヨガ(月)	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。	スポーツスタジオ	月	10:40～11:50	中学生以上	45名	650円
 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な動きを使って楽しく有酸素運動と筋トレができます。	2体	火	11:25～12:10		48名	
股関節調整エクササイズ	いつまでも元気に活動し続けられるように、股関節を中心に調整を行います。「歩く・立つ」が楽にできるよう、予防・改善しましょう。	スポーツスタジオ	火	12:10～13:10	16歳以上	45名	
 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。	スポーツスタジオ	水	11:40～12:30	中学生以上	35名	
 ソフトヨガ(木)	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おすすめのクラスです。	スポーツスタジオ	木	13:00～14:10		45名	
 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。	スポーツスタジオ	金	10:40～11:40		40名	
 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入れながら、ピラティスの基本動作を学んでいきます。	スポーツスタジオ	金	21:10～22:00	16歳以上	45名	
 カーディオ&シェイプ	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。	スポーツスタジオ	土	10:40～11:40	16歳以上	45名	
 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用した筋トレを行い、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。	スポーツスタジオ	土	19:40～20:40	中学生以上	30名	

【エンジョイタイム】 参加者でチームを作って、ゲームを中心にを行います。ゲームのできる方が対象です。

教室名	持ち物 (共通: 運動のできる服装)	会場	曜日	時間	対象	定員	参加料
 バレーボールタイム	室内シューズ・タオル・飲み物	1体 (2面)	月	19:15～20:45	中学生以上	48名	650円
 (火)テニスタイム	ラケット・テニスシューズ・タオル・飲み物	4F屋上テニスコート2面	火	13:15～14:45	16歳以上	12名	2,000円
 バレーボールタイム	室内シューズ・タオル・飲み物	1体 (2面)	水	19:15～20:45	中学生以上	48名	650円
 バasketボールタイム	室内シューズ・タオル・飲み物	1体 (2面)	水	19:15～20:45	16歳以上	50名	
 (木)テニスタイム	ラケット・テニスシューズ・タオル・飲み物	4F屋上テニスコート2面	木	13:15～14:45	16歳以上	12名	2,000円
 (土)フットサルタイム	室内シューズ・レガース(すねあて)・タオル・飲み物	1体 (2面)	土	19:15～20:45	16歳以上	40名	650円

【深夜エンジョイタイム】 お仕事後に運動をして、気持ちの良い汗を流しませんか。

教室名	持ち物	会場	曜日	時間	対象	定員	参加料
 深夜フットサルタイム	室内シューズ・レガース(すねあて)	1体 (1面)	火	21:15～22:45	16歳以上	25名	650円
 深夜バレーボールタイム	室内シューズ・タオル・飲み物	1体 (2面)	水		16歳以上	48名	
 深夜バasketボールタイム	室内シューズ・タオル・飲み物	1体 (2面)	水		16歳以上	50名	

