

●2024年度 1月～3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

『受付開始は20分前から最終受付は教室開始5分後まで。最終入室:教室開始10分後まで』

- *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おすすめです。	スポーツスタジオ	月	10:40～11:50	中学生以上	45名	650円
 ZUMBA® ♪新インストラクター♪	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	★時間が変わります★ 11:05～11:50		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ないます。「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	12:00～13:00	16歳以上	45名	
 やさしいエアロ ♪新インストラクター♪	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	16歳以上	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		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	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	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(1面)	土	19:15～20:45	16歳以上	25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	

参加料は税込表示です。

●2024年度 1月～3月開催日程● 事前申込不要で当日参加OK！

曜日	教室名	開始時間	終了時間	開催日												
月	ソフトヨガ（朝）	10:40	11:50	1/6	1/20	1/27		2/3	2/17			3/3	3/17	3/24	3/31	
	バレーボールタイム月	19:15	20:45	1/6	1/20	1/27		2/3	2/17			3/3	3/17	3/24	3/31	
火	股関節調整エクササイズ	12:00	13:00	1/7	1/21	1/28		2/4	2/18	2/25		3/4	3/11	3/18	3/25	
	ZUMBA®	11:05	11:50		1/21	1/28		2/4	2/18	2/25		3/4	3/11	3/18	3/25	
	テニスタイム火	13:15	14:45	1/7	1/21	1/28		2/4	2/18	2/25		3/4	3/11	3/18	3/25	
	深夜フットサルタイム	21:15	22:45	1/7	1/21	1/28		2/4	2/18	2/25		3/4	3/11	3/18	3/25	
水	やさしいエアロ	11:40	12:30	1/8		1/22				2/19	2/26	3/5	3/12		3/26	
	バスケットボールタイム	19:15	20:45		1/15		1/29		2/12		2/26		3/12		3/26	
	バレーボールタイム	19:15	20:45	1/8		1/22		2/5		2/19		3/5		3/19		
	バスケットボールタイム深夜	21:15	22:45	1/8		1/22		2/5		2/19		3/5		3/19		
	バレーボールタイム深夜	21:15	22:45		1/15		1/29		2/12		2/26		3/12		3/26	
木	ソフトヨガ（昼）	13:00	14:10	1/9		1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6		3/27		
	テニスタイム木	13:15	14:45	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27		
金	ピラティス	10:40	11:40	1/10		1/24	1/31	2/7		2/21	2/28	3/7	3/14	3/21	3/28	
	夜のリセットピラティス	21:10	22:00	1/10		1/24	1/31			2/21	2/28		3/14	3/21	3/28	
土	カーディオ&シェイプ	10:40	11:40	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22		3/1	3/8	3/15	3/22	3/29
	フットサルタイム	19:15	20:45		1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22		3/1	3/8	3/15	3/22	3/29
	D-KICK	19:40	20:40	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22		3/1	3/8	3/15	3/22	3/29

【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。
- 募集人数は各教室ごとに異なります。各教室とも定員または教室開始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）、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。
- 月曜ソフトヨガ、火曜股関節調整エクササイズ、木曜ソフトヨガ、金曜ピラティス、夜のリセットピラティスは裸足で実施します。室内シューズ不要です。ご自身のヨガマットをお持ちの方は持込可です。
- 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。
- 中学生の19時以降、ご利用の場合は保護者の同伴または送迎が必要となります。
- 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。

【テニスタイム雨天による対応について】

- 開始前にコート不良と判断できる場合、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。

【エンジョイタイムについて】

- 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。また、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。
- フットサル・バスケットボール・バレーボールタイムにおける接触プレー、暴言、強すぎるシュートやマナー違反行為を発見した場合は指導員が注意します。安心して楽しめるよう、ご協力お願いいたします。