●2026年度　1月 ～ 3月開催日程●　事前申込不要で当日参加OK！

【保土ケ谷スポーツセンター】 当日参加教室のお知らせ

【 フィットネスタイム 】　様々なラインナップを用意。いろいろお試しください！

★：初心者OK！まずはココから　★★：程よく運動、身体快適　★★★：タオル必須の燃焼系

教室名	内容	室場	曜日	開催時間	対象	定員	参加料(税込)
（月）ソフトヨガ ★☆☆	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ススメのクラスです。	スポーツスタジオ	月	10:40～11:50 受付 10:20～10:45	中学生以上	45名	650円
ナイトエアロ ★★★	リズムにのり身体をほぐし、無理なく続けられるペースで運動習慣を身につけましょう。	スポーツスタジオ	月 第4のみ	21:10～22:00 受付 20:50～21:15	16歳以上	35名	
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	11:05～11:50 受付 10:45～11:10	中学生以上	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	12:00～13:00 受付 11:40～12:05	16歳以上	45名	
エンジョイダンス ★★★	気軽に参加できるダンス教室です。メインはHIPHOPですが、J-POPやK-POPの曲も取り入れて楽しくレッスンします。		火	21:10～22:10 受付 20:50～21:15	16歳以上	30名	
たのしいエアロ ★★★	初心者～中級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。初心者の方もぜひご参加ください。		水	11:40～12:30 受付 11:20～11:45	中学生以上	35名	
（木）ソフトヨガ ★☆☆	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ススメのクラスです。		木	13:00～14:10 受付 12:40～13:05		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。		金	10:40～11:40 受付10:20～10:45		40名	
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。			21:10～22:00 受付 20:50～21:15	16歳以上		
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。		土	10:40～11:40 受付 10:20～10:45		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。			19:40～20:40 受付19:20～19:45	中学生以上	30名	

【 エンジョイタイム 】　参加者でペアまたはチームを作り、ゲームを中心に行います！ 対象：ゲームができる方。ルールが理解できている方。

教室名	内容・注意	室場	曜日	開催時間	対象	定員	参加料(税込)
（月）バレーボールタイム	指導はありません。審判も参加者で行います。	1体	月	19:15～20:45 受付 18:55～ 19:20	中学生以上	48名	650円
（水）バレーボールタイム	指導はありません。審判も参加者で行います。激しい接触や暴言は禁止です。※バレーとバスケの開催時間は隔週で変わります。		水	19:15～20:45 受付 18:55～ 19:20		48名	
バスケットボールタイム				19:15～20:45 受付 18:55～ 19:20	16歳以上	50名	
テニスタイム	指導はありません。ダブルスゲームを行います。	テニスコート	木	13:15～14:45 受付 12:55～ 13:20	16歳以上	8名	2,000円

【 深夜エンジョイタイム 】　参加者でペアまたはチームを作り、ゲームを中心に行います！ 対象：ゲームができる方。ルールが理解できている方。

教室名	内容・注意	室場	曜日	開催時間	対象	定員	参加料(税込)
深夜バレーボールタイム	指導はありません。審判も参加者で行います。激しい接触や暴言は禁止です。※バレーとバスケの開催時間は隔週で変わります。	1体	水	21:15～22:45 受付 20:55～ 21:20	16歳以上	48名	650円
深夜バスケットボールタイム				21:15～22:45 受付 20:55～ 21:20		50名	
深夜フットサルタイム	**指導はありません。強いシュート、激しい接触や暴言は禁止です。メガネを着用してのプレーは出来ません。**		火	21:15～22:45 受付 20:55～21:20		25名	

※料金はすべて税込価格です。

2026年度　1月 ～ 3月　当日参加教室 開催日程

休館日：1月12日（火）、2月8日（月）、3月8日(月)　　***☆祝日は教室休講です。***　　2026/11/10

		1月					2月					3月				
月	ソフトヨガ 👣			祝日	18	25	1	休館日	15	22		1	休館日	15	祝日	29
	バレーボールタイム			祝日	18	25	1		15	22		1		15	祝日	29
	ナイトエアロ			祝日		25				22					祝日	
火	ZUMBA®		5	休館日	19	26	2	9	16	祝日		2	9	16	23	30
	股関節調整エクササイズ 👣		5		19	26	2	9	16	祝日		2	9	16	23	休み
	エンジョイダンス		5		19	26	2	9	休み	祝日		2	9	16	23	30
	深夜フットサルタイム		5		19	26	2	9	16	祝日		2	9	16	23	30
水	たのしいエアロ		6	13	20	27	3	10	17	24		3	10	17	24	31
	バレーボールタイム			13		27		10		24			10		24	
	深夜バレーボールタイム		6		20		3		17			3		17		31
	バスケットボールタイム		6		20		3		17			3		17		31
	深夜バスケットボールタイム			13		27		10		24			10		24	
木	ソフトヨガ 👣		7	14	21	28	4	祝日	18	25		4	11	18	25	
	テニスタイム		7	14	21	28	4	祝日	18	25		4	11	18	25	
金	ピラティス👣		8	15	22	29	5	12	19	26		5	12	19	26	
	夜のリセットピラティス 👣		8	15	休み	休み	5	12	19	休み		5	12	19	26	
土	カーディオ＆シェイプ		9	16	23	30	6	13	20	27		6	13	20	休み	
	D-KICK（カーディオキックボクシング）		9	16	23	30	6	13	20	27		6	13	20	27	

【 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。
- 支払いが現金の方は券売機でチケット購入後、キャッシュレス決済の方は直接窓口で支払い後、番号札をお渡しします。教室にて講師に手渡ししてください。番号札がないとご参加いただけません。
- 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。入室は開始から10分後までです。
- 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 】

- 天候・施設状況・選挙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。
- 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。
- 全ての教室で参加者以外の入室は出来ません。お子様を連れてのご参加も出来ません。
- 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。
- 安全で円滑な運営のため、指導員の指示に従っていただきますようお願いいたします。指示に従っていただけない場合、ご退室をお願いすることや、次回以降の参加をお断りする可能性がございますので、ご了承ください。
- 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、各自での保険加入をご検討ください。
- 教室の受講中に発生した物品の損壊や紛失について、主催者は一切の責任を負いかねます。貴重品や個人の所有物は各自の責任で管理してください。

【 テニスタイムについて 】

- 受付は館内にて行います。
- 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・LINEにてお知らせします。
- 開催後の天候不良等でや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。

【 エンジョイタイムについて 】

- 運動に適した服装と室内シューズ（靴裏が飴色か白色のもの）、レガースは任意でお持ちください。
- プレー中のメガネ着用は出来ません（但し、スポーツ専用ゴーグルのみ可）。予めご了承ください。
- 球技プレイ中での接触プレー、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。

HP

【 保土ケ谷スポーツセンター 】　　TEL：045-336-4633