


令和3年度  9月版

¥600 (1回)

曜	教室名	時間	室場	対象	定員	日程						
月	シニアビクス	13:15~14:45	第2 体育室	原則 50歳 以上	50人	9月	6	13				
火	朝活!アクティブストレッチ	9:00~9:50	第3 体育室	小学生以上 (小学生は 保護者同伴)	40人	9月	7	14	21			
	簡単ヒップホップ&バランスリセット	10:00~10:50										
	軸トレ&バランス運動	11:00~11:50										
水	ストレッチ&筋トレ 	9:00~9:50	第3 体育室	小学生以上 (小学生は 保護者同伴)	40人	9月	1	8	15	22	29	
	股関節コンディショニング 	10:00~10:50										
	簡単フラダンス 	13:05~13:55										
	ズンバ	14:05~14:50										16歳以上
	足裏リラクゼーション 	13:05~13:55	研修室	小学生以上 (小学生は 保護者同伴)	20人							
	体づくりエアロ	14:05~14:50										
	バレエストレッチ	19:00~19:50										
	【NEW】大人のバレエクラス	※20:00~20:50										

※大人のバレエクラス について  
緊急事態宣言の期間中、閉館時間が20時となっておりますので、  
緊急事態宣言が解除(21時閉館)となり次第、実施を予定しております。

木	ベーシックエアロビクス	9:00~10:00	第3 体育室	小学生以上 (保護者同伴)	40人	9月	2	9	16	30
	【NEW】骨盤底筋& 骨盤コンディショニング 	9:30~10:20	第2 体育室	16歳以上	50人					
	からだメンテナンス 	10:30~11:20								
	健康な美脚に向けて 	11:30~12:20								
	エンジョイ!サーキット	13:40~14:40								
	木曜ボクサ	12:25~13:15	第3 体育室	小学生以上 (小学生は 保護者同伴)	40人					
	癒しのヨーガ	13:30~14:30								
	ナイトヨーガ 	※19:30~20:30								
金	バスケットボールタイム	※19:15~20:45	第1 体育室 (全面)	16歳以上	60人	9月	3	10	17	24
土	サタデーボクサ	9:30~10:30	第3 体育室	小学生以上 (小学生は 保護者同伴)	40人	9月	4	11	25	

マークの教室は裸足で行います。 → ※室内用の運動靴は不要です。

※緊急事態宣言等の今後の状況により予定に変更が生じる可能性があります。

○ 緊急事態宣言等が解除となるまでは、下記の時間にて実施いたします。

キャプテンわん © ゆず華・(公財)横浜市スポーツ協会

・ 木曜 ナイトヨーガ 19:00~19:50

・ 金曜 バスケットボールタイム 19:00~20:00

横浜市神奈川スポーツセンター

TEL : 045 - 314 - 2662

〒 221 - 0856

神奈川県 横浜市 神奈川区 三ツ沢上町 11 - 18

[http://yspc.or.jp/kanagawa\\_sc\\_ysa/category/top/](http://yspc.or.jp/kanagawa_sc_ysa/category/top/)

アクセス

・横浜市営地下鉄ブルーライン【三ツ沢上町駅】  
・下車後・各徒歩5分  
・横浜市営バス【三ツ沢上町駅前】停留所  
・横浜市営バス/相鉄バス【峰沢入口】停留所

駐車場

有料駐車場 27台分

料金

2時間まで300円 以降30分毎 50円加算

指定管理者



公益財団法人  
横浜市スポーツ協会  
YOKOHAMA SPORT ASSOCIATION

休館日

・毎月第4月曜 (祝日の場合は翌日)  
・年末年始