

予約不要

参加日のお申込みでOK!

平成30年

10月・11月・12月

当日受付教室

参加料どれでも
予約不要
500円

エアロビクス

有酸素運動でシェイプアップ!

- 火 9:00～ 9:50
- 水 10:00～10:50
- 木 11:00～11:50
- 金 9:00～ 9:50

球技 (バスケ・バレー・フットサル)

学校・仕事帰りにいい汗かこう!

- バスケットボール 火 19:00～20:45
- バレーボール 金 19:00～20:45
- フットサル 土 19:00～20:45

持ち物

運動のできる服装、
室内シューズ、
飲み物、タオル など

※ヨガ・骨盤エクササイズでは
室内シューズはいりません。



お試し感覚で
気軽に始めてみませんか?

ヨガ・調整系

心とカラダをリラックス!

初めての
方にも
おすすめです!



- 火 10:00～10:50
- 火 20:00～20:50
- 水 11:00～11:50
- 水 20:00～20:50
- 木 9:00～ 9:50
- 木 19:00～19:50
- 木 20:00～20:50
- 金 10:00～10:50

ダンス・格闘技

ストレス発散におすすめ!



- 火 19:00～19:50
- 水 9:00～ 9:50
- 土 9:00～ 9:50
- 土 10:00～10:50

参加受付方法

- 参加受付はすべて当日です。
- 参加料は1人1回の料金です。
- 対象はすべて16歳以上です。
- 受付は教室開始の30分前から教室開始時刻までとなります。
(エアロビクス火曜モーニング、ZUMBA9、からだスッキリヨガ、エアロビクス金曜モーニング、カーディオキックMAXは8:45～9:00の受付になります)

ご注意

- 先着順に受付を行いますので、定員を超えた場合はお断りすることがございます。
- 健康状態に不安のある方は、医師の許可を得てからご参加ください。
- まわりの方に不快な思いや迷惑がかかる行為をする方の参加は固くお断りいたします。
- 事前の予約、代理の受付は行っておりません。
- 参加者以外の入室はお断りいたします。

指定管理者：公益財団法人 横浜市体育協会

横浜市南スポーツセンター

TEL. 045-743-6341

FAX. 045-743-6519
〒232-0061 横浜市南区大岡1-14-1

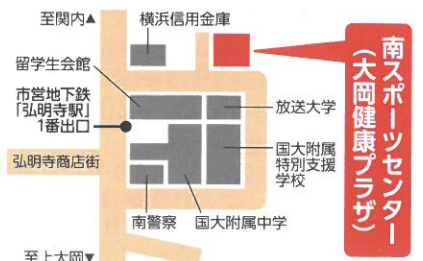
開館時間 9:00～21:00(受付 20:00まで)

休館日 第3月曜日(祝日の場合は翌日)
年末年始(12/29夜間～1/4午前)



twitterはこちら

- 交通案内
市営地下鉄「弘明寺駅」
下車…徒歩 5分
京浜急行線「弘明寺駅」
下車…徒歩15分
- 駐車場 有料(31台)
※2時間…300円
以降30分ごと…50円



南スポーツセンター
(大岡健康プラザ)