

横浜市旭スポーツセンター

予約不要

当日15分前のお申込みでOK!

●平成31年●
1月・2月・3月

ワンコイン教室

月曜日

9:00~9:50
骨盤エクササイズ

10:00~10:50
バレエエクササイズ10

13:15~14:30
得!納得!運動タイム

火曜日

19:00~19:50
ZUMBA19

20:00~20:50
カーディオキック

21:15~22:15
リラックスヨガ

木曜日

9:30~10:30
ベーシックエアロビクス

10:00~10:50
リンパデトックス

10:50~11:40
骨盤リセットヨガ

11:00~11:50
リズムでボディケア

11:50~12:40
背骨矯正&ヨガストレッチ

13:10~13:55
ZUMBA13

14:05~14:50
ZUMBA14

19:00~19:50
フロアバレエ
エクササイズ19

20:00~20:50
リフレッシュ
パワーヨガ

初めての方も気軽に



レッスン1回
500円

気になるメニューを
ためせるチャンス♪



水曜日

9:00~9:50
パワーヨガ Level 2
初中級編

10:00~10:50
マッスルコア
ピラティス

11:00~11:50
パワーヨガ Level 1
初級編

12:00~12:50 **New**
肩甲骨ヨガ

19:00~19:50
太極舞

21:15~22:45
ナイトフットサル
タイム

時間変更
になりました

エアロ、
ZUMBAも
気になる...



金曜日

9:15~10:15
ステップエアロビクス

10:30~11:30
アロマヒーリングヨガ

12:00~12:50
ビギナーピラティス

土曜日

7:45~9:00
おはよう太極拳

9:30~10:45
ボディシェイプ&ヨガ

19:15~20:45
バスケットボールタイム

トレーニング室

初めての方も安心です。
インストラクターが親切丁寧にご案内します。

3時間 **300円**
中学生以下 100円

その場ですぐはじられます!
ご予約・手続き不要

- 運動のできる服装(ジャージ等伸縮性のよいもの)、室内シューズをご持参ください。
- シューズ・ハーフパンツレンタル(有料)、Tシャツ販売もご用意しています。
- 19時以降の中学生以下のご利用は、保護者等の同伴が必要となります。
- 小学生以下のご利用は、必ず保護者等の同伴が必要となります。



これから運動を
はじめたい方、
女性の方も
大歓迎!

正しい姿勢で健康に! 姿勢測定(C-say)

ひざや腰の痛み、お腹のたるみは“姿勢のゆがみ”が影響しているかもしれません。姿勢のゆがみの原因を明らかにし、あなたに適した改善トレーニングをご紹介します。

日時: 2月13日(水) 13:00~15:00
場所: 旭スポーツセンター内談話室
定員: 20名(先着順)
料金: 1,000円 [姿勢測定 5分 + 時間: 15分程度 [結果説明とアドバイス 約10分]]



1月13日(日)10時~
受付開始!
電話または直接ご来館にて
お申し込みください!

おためし感覚ではじめてみませんか? 全27教室の詳細はうら面をチェック!

指定管理者: 公益財団法人 横浜市体育協会

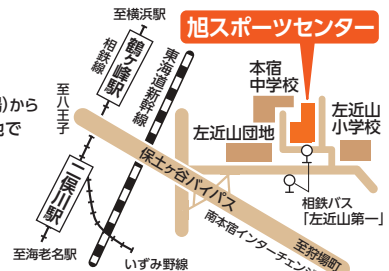
横浜市旭スポーツセンター

TEL. 045-371-6105 〒241-0011 横浜市旭区川島町1983番地

FAX. 045-382-8044 ■ 開館時間 平日: 9:00~23:00 土日祝: 7:30~21:00

横浜市旭スポーツセンター 検索 ■ 休館日 第3月曜日(祝日の場合は翌日)

- 交通案内
 - 相鉄線「二俣川駅」, 「鶴ヶ峰駅」下車...徒歩20分
 - 相鉄線「二俣川駅」(南口1番乗り場)から相鉄バス 左近山団地, 東戸塚駅他で「左近山第1」下車...徒歩3分
- 駐車場/有料 50台
2時間...300円
以降30分ごと...50円



横浜市旭スポーツセンター 当日受付ワンコイン教室

レッスン
1回 **500円**

平成31年 **1月・2月・3月**

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

= 室内シューズ不要

強度のめやす

ヨガ系

リラックスヨガ

火 21:15~22:15

初心者の方もOK!基本動作を中心にやさしいヨガを行います。

- 対象(定員):16歳以上(20名)
- 開催日:1月 8・15・22・29日
2月 5・12・19・26日 3月 5・12・19・26日

パワーヨガ Level 2 初中級編

水 9:00~9:50

パワーヨガクラスに慣れている方向けのクラスです。体幹部を中心に鍛え、身体の使い方を更に深めます。

- 対象(定員):16歳以上(22名)
- 開催日:1月 9・16・23・30日
2月 6・13・20・27日 3月 6・13・20・27日

マッスルコアピラティス

水 10:00~10:50

セラバンドやバランスボールなどを使い、メリハリあるキレイなボディラインを作ります。などたでもご参加出来ます。

- 対象(定員):16歳以上(22名)
- 開催日:1月 9・16・23・30日
2月 6・13・20・27日 3月 6・13・20・27日

パワーヨガ Level 1 初級編

水 11:00~11:50

筋力・バランス・柔軟性を高めるクラスです。全身を動かし、ポディーバランスを整えます。

- 対象(定員):16歳以上(22名)
- 開催日:1月 9・16・23・30日
2月 6・13・20・27日 3月 6・13・20・27日

肩甲骨ヨガ

水 12:00~12:50

肩甲骨の動かし方に意識を向けて行うヨガです。肩こり解消、姿勢調整に効果的なクラスです。

- 対象(定員):16歳以上(22名)
- 開催日:1月 9・16・23・30日
2月 6・13・20・27日 3月 6・13・20・27日

骨盤リセットヨガ

木 10:50~11:40

産後で開いてしまった骨盤や生活習慣でゆがんだ骨盤を正しい位置に整えます。

- 対象(定員):16歳以上(40名)
- 開催日:1月 10・17・24・31日
2月 7・14・21・28日 3月 7・14・28日

背骨矯正&ヨガストレッチ

木 11:50~12:40

ストレッチポールを使って身体を整えていきます。

- 対象(定員):16歳以上(40名)
- 開催日:1月 10・17・24・31日
2月 7・14・21・28日 3月 7・14・28日

リフレッシュパワーヨガ

木 20:00~20:50

筋力・バランス・柔軟性を高めるクラスです。流れるようなポーズで心身ともにスッキリさせていきます。

- 対象(定員):16歳以上(20名)
- 開催日:1月 10・17・24・31日
2月 7・14・21・28日 3月 7・14・28日

アロマヒーリングヨガ

金 10:30~11:30

エッセンシャルオイル(精油)を利用した癒しのヨガ。

- 対象(定員):16歳以上(40名)
- 開催日:1月 11・18・25日
2月 1・8・15・22日 3月 1・8・15・22・29日

ビギナーピラティス

金 12:00~12:50

初めての方でも不安なく気軽に参加できる、やさしいピラティスです。

- 対象(定員):16歳以上(20名)
- 開催日:1月 11・18・25日
2月 1・8・15・22日 3月 1・8・15・22・29日

ボディシェイプ&ヨガ

土 9:30~10:45

前半はソフトエアロで脂肪燃焼、後半はヨガストレッチでリフレッシュ!

- 対象(定員):16歳以上(45名)
- 開催日:1月 5・12・19・26日
2月 2・9・16・23日 3月 2・9・16・23・30日

エクササイズ系

骨盤エクササイズ

月 9:00~9:50

バランス能力の向上、姿勢改善、体幹の強化、脳の活性化にも効果があります。

- 対象(定員):16歳以上(40名)
- 開催日:1月 7・28日
2月 4・25日 3月 4・11・25日

バレエエクササイズ10

月 10:00~10:50

バレエの動きを取り入れ体幹を中心に姿勢を整えます。

- 対象(定員):16歳以上(40名)
- 開催日:1月 7・28日
2月 4・25日 3月 4・11・25日

ZUMBA19

火 19:00~19:50

ラテン音楽にダンスを合わせ、体に無理なく楽しくシェイプアップします。

- 対象(定員):16歳以上(40名)
- 開催日:1月 8・15・22・29日
2月 5・12・19・26日 3月 5・12・19・26日

カーディオキック

火 20:00~20:50

ボクシングの要素を取り入れた有酸素運動でシェイプアップを目指します。

- 対象(定員):16歳以上(40名)
- 開催日:1月 8・15・22・29日
2月 5・12・19・26日 3月 5・12・19・26日

太極舞

水 19:00~19:50

太極拳の動きと呼吸法を取り入れ音楽に合わせて踊るエクササイズです。血行促進、免疫力向上、内臓機能アップに効果があります。

- 対象(定員):16歳以上(40名)
- 開催日:1月 9・16・23・30日
2月 6・13・20・27日 3月 6・13・20・27日

ベーシックエアロビクス

木 9:30~10:30

初心者~初級レベルです。音楽に合わせて楽しく有酸素運動!!

- 対象(定員):16歳以上(60名)
- 開催日:1月 10・17・24・31日
2月 7・14・21・28日 3月 7・14・28日

ZUMBA13

木 13:10~13:55

ラテン音楽にダンスを合わせ、体に無理なく楽しくシェイプアップします。

- 対象(定員):16歳以上(20名)
- 開催日:1月 10・17・24・31日
2月 7・14・21・28日 3月 7・14・28日

ZUMBA14

木 14:05~14:50

ラテン音楽にダンスを合わせ、体に無理なく楽しくシェイプアップします。

- 対象(定員):16歳以上(20名)
- 開催日:1月 10・17・24・31日
2月 7・14・21・28日 3月 7・14・28日

フロアバレエエクササイズ19

木 19:00~19:50

バレエの動きを取り入れ体幹を中心に姿勢を整えます。

- 対象(定員):16歳以上(15名)
- 開催日:1月 10・17・24・31日
2月 7・14・21・28日 3月 7・14・28日

ステップエアロビクス

金 9:15~10:15

ステップ台を使用することで通常エアロより下肢の筋力運動を取り入れます。

- 対象(定員):16歳以上(35名)
- 開催日:1月 11・18・25日
2月 1・8・15・22日 3月 1・8・15・22・29日

ナイトフットサルタイム

水 21:15~22:45

即席でチームを作りゲームを中心に行います。*レガース(腰あて)をご持参ください。

- 対象(定員):16歳以上(50名)
- 開催日:1月 9・16・23・30日
2月 6・13・20・27日 3月 6・13・20・27日

バスケットボールタイム

土 19:15~20:45

即席でチームを作り、ゲームを中心に行います。いい汗かこう!

- 対象(定員):16歳以上(60名)
- 開催日:1月 5・12・19・26日
2月 2・9・16・23日 3月 2・9・16・23・30日

球技系

ゆったり運動系

得!納得!運動タイム

月 13:15~14:30

有酸素運動やレクリエーション、筋力トレーニングなどを行います。

- 対象(定員):60歳以上(50名)
- 開催日:1月 7・28日
2月 4・25日 3月 4・11・25日

リンパデトックス

木 10:00~10:50

セルフマッサージでリンパの流れを促進!!むくみも解消でスッキリ!!

- 対象(定員):16歳以上(20名)
- 開催日:1月 10・17・24・31日
2月 7・14・21・28日 3月 7・14・28日

リズムでボディケア

木 11:00~11:50

無理のない運動やレクリエーションなど、元気はつらつに行います。

- 対象(定員):50歳以上(20名)
- 開催日:1月 10・17・24・31日
2月 7・14・21・28日 3月 7・14・28日

おはよう太極拳

土 7:45~9:00

朝のさわやかな空気の中で基本動作を中心に太極拳を行います。

- 対象(定員):小学生以上(40名)
- 開催日:1月 5・12・19・26日
2月 2・9・16・23日 3月 2・9・16・23・30日



参加受付方法

電話申込不可

キャプテンわん (C)ゆず華/(公財)横浜市体育協会

参加受付はすべて当日、教室開始の15分前からです。▶参加料は1人1回500円です。

●定員になり次第、締切させていただきます。●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。