

ひとりひとりに快適フィットネス!

めざせモテ健康ボディ!

# 横浜市旭スポーツセンター 当日申込で参加GOGO教室

10月4日

横浜元気!!スポーツレクリエーションフェスティバル2020

## 世界の宇佐美ランニング講座



<スペシャル講師>  
宇佐美 彰朗(うさみ あきお)

【日 時】令和2年10月4日(日)10:00~11:30  
【会 場】横浜市旭スポーツセンター 第1体育室  
【対 象】中学生以上のすべてのランナー  
【定 員】40名(先着順)

**無料**

【申込方法】9月10日(木)14時から電話及び直接来館にてお申込みください。

3大会連続でオリンピック出場、  
「1968年メキシコ、1972年ミュンヘン、1976年モントリオール」  
オリンピックの最高成績は、1968年メキシコシニアオリンピックの9位。  
<ベスト記録>  
マラソン2時間10分37秒8(1970年当時の世界歴代3位・日本最高記録)

## みんなの体験プログラム

**無料**

この日限定

10月4日

全4プログラム共通

【定 員】50名(先着順)  
(定員になり次第締切)  
【対 象】16歳以上  
【場 所】第2体育室  
【参加費】無 料  
【持ち物】室内シューズ(ヨガ以外)  
飲み物、タオル  
【申 込】9月10日(木)14時より  
直接来館、またはお電話にて  
お申込みください。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、館内・ロビー等ではマスクの着用をお願いします。

### ZUMBA

(時間)10:00~10:40

ラテン音楽にダンスを合わせ、  
カラダに無理なく楽しくシェイプアップします

### 陰ヨガ

(時間)11:00~11:40

ゆっくりとした動きで全身の柔軟性を高め、心身ともにリラックスします

### シャイニング カーディオキック

(時間)13:00~13:40

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!

### シェイプシェイプシェイプ

(時間)14:00~14:40

メリハリのある有酸素運動と筋力トレーニングでカラダをシェイプアップ!

営業時間

平日祝 9:00~21:00  
土日祝

注)深夜(21時以降)は近隣へのご迷惑になるような行為(大声・エンジンの空ふかしなど)は絶対におやめください!

休館日: 第3月曜日(祝日の場合は翌日)



便利な当日受付 あさひ 1回 ¥550

## 10/1~12/19プログラム予定

※表示の料金は1回分の参加費です。

月	火	水	木	金	土
骨盤エクササイズ 9:00~9:50 対象:16歳以上 ¥550 10名	リズムボクシング 9:00~9:50 対象:16歳以上 ¥550 10名	パワーヨガ 9:00~9:50 対象:16歳以上 ¥550 10名	Simpleエアロピクス 9:00~9:50 対象:16歳以上 ¥550 10名	9ZUMBA 9:00~9:50 対象:16歳以上 ¥550 25名	シェイプ!シェイプ! シェイプ! 9:30~10:20 対象:16歳以上 ¥550 25名
19ZUMBA 19:00~19:50 対象:16歳以上 ¥550 25名	10ZUMBA 10:00~10:50 対象:16歳以上 ¥550 10名	リセットヨガ 10:00~10:50 対象:16歳以上 ¥550 10名	ステップ!ステップ! ステップ! 10:00~10:50 対象:16歳以上 ¥550 25名	シャイニング カーディオキック 20:00~20:50 対象:16歳以上 ¥550 25名	スタイリッシュヨガ 11:00~11:50 対象:16歳以上 ¥550 10名
プログラムお休み予定 10月19日(月) 11月3日(火) 11月16日(月) 11月23日(月) ※予定は変更になる場合がございます。	デトックスリンパ 10:00~10:50 対象:16歳以上 ¥550 10名	ヒーリングヨガ 11:00~11:50 対象:16歳以上 ¥550 25名	ファイティング スパーク 19:00~19:50 対象:16歳以上 ¥550 10名	リフレッシュヨガ 19:30~20:20 対象:16歳以上 ¥550 10名	ピラティススタイル 12:00~12:50 対象:16歳以上 ¥550 25名
				Bodyレボリューション 19:00~19:45 対象:16歳以上 ¥550 25名	陰ヨガ 14:00~14:50 対象:16歳以上 ¥550 10名
					20ZUMBA 20:00~20:45 対象:16歳以上 ¥550 25名

- 各教室開催時間の15分前から受付ます。
- 館内・ロビーではマスクを着用ください。
- 運動に適したウェア、シューズをご持参ください。
- 駐車場が満車の場合にはお待ちいただくことがあります!
- 開始時間前に定員に達する場合がありますのでご了承ください!
- 健康上不安のある方はあらかじめ医師の許可を得てからご参加ください。  
※新型コロナウイルス感染症拡大状況により開催中止となる場合がございます。

## 横浜市旭スポーツセンター

TEL045-371-6105 FAX045-382-8044

〒241-0011 横浜市旭区川島町1983  
http://www.yspc.or.jp/asahi\_sc\_ysa

■相鉄線「二俣川駅」(鶴ヶ峰駅)から  
徒歩約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、東戸塚駅行他で  
「左近山第1」下車 徒歩3分

指定管理者: (公財)横浜市スポーツ協会

