

予約不要

当日15分前のお申込みでOK!

●平成30年●  
7月・8月・9月

# ワンコイン教室

ピラティスにチャレンジしてみようかな

## 月曜日

9:00~9:50  
体幹エクササイズコアムーブ

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



レッスン1回  
**500円**

予約がいらないから  
気軽に試せるね!



## 水曜日

9:00~9:50  
パワーヨガ Level 2  
初中級編

10:00~10:50  
パワーヨガ Level 1  
初級編

11:00~11:50  
マッスルコアピラティス

12:00~12:50  
筋膜リリースヨガ

19:00~19:50  
太極舞

21:15~22:45  
ナイトフットサル  
タイム



## 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

その場ですぐ始められます!  
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シャツ販売もごさいます。
- 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。

シェイプアップ!

体カアップ!

健康づくりに!



これから運動を  
始めたい方、  
女性の方も  
大歓迎!

## 横浜FCサッカー教室 秘密の特訓!サッカー塾

横浜FCのコーチと楽しくサッカーをしよう!  
パスやドリブル、シュートなど基本的なボールの扱い方  
を楽しく学び、ボールと友だちになろう!



- 日時: 8月6日(月) ①19:00~9:50 (小学1~2年生クラス) ②10:00~10:50 (小学3~4年生クラス)
- 定員: 各30名(先着順)
- 料金: 各1,000円 (スポーツ傷害保険量含む)

6月21日(日)10時より  
旭スポーツセンターへお電話  
または直接ご来館にて受付!!

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

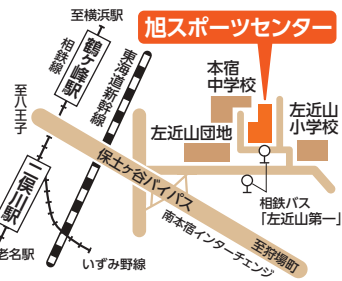
TEL. 045-371-6105 〒241-0011 横浜市旭区川島町1983番地

FAX. 045-382-8044

■開館時間 平日: 9:00~23:00  
土日祝: 7:30~21:00

■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、東戸塚駅まで  
「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 検索

# 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30年 7月・8月・9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:7月 3・10・24・31日  
8月 7・21・28日 9月 4・11・25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。体幹部中心にインナーマッスルを鍛え、身体の使い方を更に深めて動かれたり方のクラスです。パワーヨガを堪能出来るクラスです。

- 対象(定員):16歳以上(22名)
- 開催日:7月 4・11・18・25日  
8月 1・8・22・29日 9月 5・12・19・26日

### パワーヨガ Level 1 初級編

**水** 10:00~10:50

パワーヨガは、筋力柔軟性・バランス力を養う事が出来ます。身体の全身動かし、スリキリボディになれるクラスです。

- 対象(定員):16歳以上(22名)
- 開催日:7月 4・11・18・25日  
8月 1・8・22・29日 9月 5・12・19・26日

### マッスルコアピラティス

**水** 11:00~11:50

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

- 対象(定員):16歳以上(22名)
- 開催日:7月 4・11・18・25日  
8月 1・8・22・29日 9月 5・12・19・26日

### 筋膜リリースヨガ

**水** 12:00~12:50

筋膜をほぐすことで、より深くヨガの効果を感じ、心身共にリラックス。

- 対象(定員):16歳以上(22名)
- 開催日:7月 4・11・18・25日  
8月 1・8・22・29日 9月 5・12・19・26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調整。

- 対象(定員):16歳以上(40名)
- 開催日:7月 5・12・19・26日  
8月 2・9・23・30日 9月 6・13・20・27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:7月 5・12・19・26日  
8月 2・9・23・30日 9月 6・13・20・27日

### リフレッシュパワーヨガ

**木** 20:00~20:50

筋力アップ効果もあるパワーヨガのクラス。楽しみながらポーズをじっくりと流れるように行います。

- 対象(定員):16歳以上(20名)
- 開催日:7月 5・12・19・26日  
8月 2・9・23・30日 9月 6・13・20・27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:7月 6・13・20・27日  
8月 3・17・24・31日 9月 7・14・21・28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:7月 6・13・20・27日  
8月 3・17・24・31日 9月 7・14・21・28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:7月 7・14・21・28日  
8月 4・18・25日 9月 1・8・15・22・29日

## エクササイズ系

### 体幹エクササイズコアムーブ

**月** 9:00~9:50

バランス能力の向上、姿勢改善、体幹の強化、脳の活性化にも強化があります。

- 対象(定員):16歳以上(40名)
- 開催日:7月 2・9・23・30日  
8月 6・27日 9月 3・10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:7月 2・9・23・30日  
8月 6・27日 9月 3・10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:7月 3・10・24・31日  
8月 7・21・28日 9月 4・11・25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:7月 3・10・24・31日  
8月 7・21・28日 9月 4・11・25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:7月 4・11・18・25日  
8月 1・8・22・29日 9月 5・12・19・26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:7月 5・12・19・26日  
8月 2・9・23・30日 9月 6・13・20・27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:7月 5・12・19・26日  
8月 2・9・23・30日 9月 6・13・20・27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:7月 5・12・19・26日  
8月 2・9・23・30日 9月 6・13・20・27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:7月 5・12・19・26日  
8月 2・9・23・30日 9月 6・13・20・27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:7月 6・13・20・27日  
8月 3・17・24・31日 9月 7・14・21・28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。一日をリフレッシュ!※レガース(匿名)をご持参ください。

- 対象(定員):16歳以上(50名)
- 開催日:7月 4・11・18・25日  
8月 1・8・22・29日 9月 5・12・19・26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。いい汗がこころ!

- 対象(定員):16歳以上(60名)
- 開催日:7月 7・14・21・28日  
8月 4・18・25日 9月 1・8・15・22・29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:7月 2・9・23・30日  
8月 6・27日 9月 3・10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:7月 5・12・19・26日  
8月 2・9・23・30日 9月 6・13・20・27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、元気がつらつに行います。

- 対象(定員):50歳以上(20名)
- 開催日:7月 5・12・19・26日  
8月 2・9・23・30日 9月 6・13・20・27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:7月 7・14・21・28日  
8月 4・18・25日 9月 1・8・15・22・29日

### 参加受付方法

電話申込不可

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。