

横浜市 旭スポーツセンター



平成29年
4月
▼
6月

当日受付 予約不要 ワンコイン教室



全 20 教室 日程は裏面をご覧ください。

月	火	水	木	金	土
	9:15~10:15 パワーシェイプヨガ 10:30~11:30 日替わりピラティス	9:15~10:15 リンパマッサージ 10:30~11:30 カラダ体操50	9:30~10:30 ベーシックエアロビクス 10:45~11:45 骨盤アプローチヨガ	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	7:45~9:00 おはよう太極拳 9:30~10:45 ボディシェイプ & ヨガ
13:15~14:30 得! 納得! 運動タイム	11:45~12:45 カラダ調整ヨガ	12:00~13:00 リフレッシュフローヨガ	13:15~14:05 ズンバ(ZUMBA)	12:15~13:05 ビギナーピラティス	
19:30~20:30 燃焼ボディシェイプ 21:15~22:15 リラクソヨガ	21:15~22:45 ナイトフットサル タイム	19:15~20:15 大人から始める バレエエクササイズ			19:15~20:45 バスケットボール タイム

平成 29 年 4 月 ~ 6 月 イベントのご案内

1 里山ガーデンウォーキング

春風を感じながら歩こう

目的地は「第 33 回 全国都市緑化よこはまフェア」(3/25 ~ 6/4 開催)における「里山ガーデン会場」です。ズーラシア動物園北門の第 2 駐車場辺りになります。横浜産の花を使った市内最大級となる大花壇が設けられる予定で一見の価値あり。ご家族・お友達と春風を感じながらウォーキングを楽しみませんか。

申込方法
4月22日(土) 9:00 ~ (約3時間)
3/22(水) 10時から電話またはセンターまで直接来館いただきお申し込みください。(先着順)

対象 ● 小学生以上
定員 ● 20名 (幼児は要相談)
料金 ● 大人 500円、中学生以下 300円、3人以上は 1,000円
コース ● 旭 SC ⇨ 里山ガーデン会場 (片道約 5km) ※現地解散です。

2 ひざ・腰の痛み・お腹のたるみに！ 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。

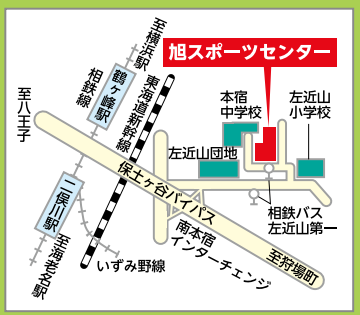
5月11日(木) 10:00 ~ 12:00
※測定と結果説明で10分程度です。

対象 ● 中学生以上
定員 ● 先着16名
料金 ● 1,000円

申込方法
4月11日(火)10時から電話またはセンターまで直接ご来館いただきお申し込みください。

■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
〒241-0011 横浜市旭区川島町1983番地
TEL 045-371-6105 FAX 045-382-8044
http://www.yspc.or.jp/asahi_sc_ysa/
横浜市旭スポーツセンター

- 開館時間 平日：9:00~23:00 土日祝：7:30~21:00
- 休館日 毎月第3月曜日 (祝日の場合は翌日)
- 駐車場 50台(2時間 300円 以降30分ごとに50円)
- 交通案内
 - 相鉄線「二俣川駅」・「鶴ヶ峰駅」から徒歩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



当日受付 ワンコイン教室

・参加受付は当日、
開催時間の15分前から。
・目的ごとに選べる教室が
全20種類。


**全教室
参加料
500円(1回)**




ヨガ系



リラックスヨガ  **21:15~22:15**
(受付 21:00~21:15)
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 ● 16歳以上(定員20名)
日程 ● 4月4・11・18・~~25~~日
5月2・9・16・23・~~30~~日
6月6・13・20・~~27~~日
※○印の日はキャンドルヨガとなります。

パワーシェイプヨガ  **9:15~10:15**
(受付 9:00~9:15)
筋力アップでボディの引き締め効果のあるポーズを中心にしたパワーヨガです。
対象 ● 16歳以上(定員20名)
日程 ● 4月5・12・19・26日
5月10・17・24・31日
6月7・14・21・28日

日替わりピラティス  **10:30~11:30**
(受付 10:15~10:30)
週替わりにさまざまなピラティスを紹介します。毎回新鮮です。
対象 ● 16歳以上(定員20名)
日程 ● 4月5・12・19・26日
5月10・17・24・31日
6月7・14・21・28日

NEW **カラダ調整ヨガ**  **11:45~12:45**
(受付 11:30~11:45)
肩甲骨の動きを重点にヨガを行い、美しい背中を作ります。
対象 ● 16歳以上(定員20名)
日程 ● 4月5・12・19・26日
5月10・17・24・31日
6月7・14・21・28日

骨盤アプローチヨガ  **10:45~11:45**
(受付 10:30~10:45)
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 ● 16歳以上(定員40名)
日程 ● 4月6・13・20・27日
5月11・18・25日
6月1・8・15・22・29日

リフレッシュフローヨガ  **12:00~13:00**
(受付 11:45~12:00)
流れるような動きのポーズでボディシェイプとリラックス効果を高めます。
対象 ● 16歳以上(定員20名)
日程 ● 4月6・13・20・27日
5月11・18・25日
6月1・8・15・22・29日

アロマヒーリングヨガ  **10:30~11:30**
(受付 10:15~10:30)
エッセンシャルオイル(精油)を利用した癒しのヨーガ。
対象 ● 16歳以上(定員40名)
日程 ● 4月7・14・21・28日
5月12・19・26日
6月2・9・16・23・30日


ボディシェイプ&ヨガ  **9:30~10:45**
(受付 9:15~9:30)
前半はソフトエアロで脂肪燃焼、後半はヨーガスストレッチでリフレッシュ!
対象 ● 16歳以上(定員45名)
日程 ● 4月8・15・22日
5月6・13・20・27日
6月3・10・17・24日


NEW


エクササイズ系

燃焼  **19:30~20:30**
(受付 19:15~19:30)
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 ● 16歳以上(定員40名)
日程 ● 4月4・11・18・25日
5月2・9・16・23・30日
6月6・13・20・27日

ベーシックエアロビクス  **9:30~10:30**
(受付 9:15~9:30)
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 ● 16歳以上(定員70名)
日程 ● 4月6・13・20・27日
5月11・18・25日
6月1・8・15・22・29日


ズンバ(ZUMBA)  **13:15~14:05**
(受付 13:00~13:15)
ラテン系の音楽で雰囲気を楽しみながら、いい汗をかきましょう!
対象 ● 16歳以上(定員20名)
日程 ● 4月6・13・20・27日
5月11・18・25日
6月1・8・15・22・29日

大人から始めるパレエクスサイズ  **19:15~20:15**
(受付 19:00~19:15)
パ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 ● 16歳以上(定員15名)
日程 ● 4月6・13・20・27日
5月11・18・25日
6月1・8・15・22・29日


ステップエアロビクス  **9:15~10:15**
(受付 9:00~9:15)
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 ● 16歳以上(定員35名)
日程 ● 4月7・14・21・28日
5月12・19・26日
6月2・9・16・23・30日


ゆったり運動系

得! 納得! 運動タイム  **13:15~14:30**
(受付 13:00~13:15)
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 ● 60歳以上(定員50名)
日程 ● 4月3・10・24日
5月1・8・22・29日
6月5・12・26日


リンパマッサージ  **9:15~10:15**
(受付 9:00~9:15)
リンパの流れを促進するマッサージを、講師の指導で行います。
対象 ● 16歳以上(定員20名)
日程 ● 4月6・13・20・27日
5月11・18・25日
6月1・8・15・22・29日


カラダ体操50  **10:30~11:30**
(受付 10:15~10:30)
無理のない運動やレクリエーションなど、元気はつつつに行います。
対象 ● 50歳以上(定員20名)
日程 ● 4月6・13・20・27日
5月11・18・25日
6月1・8・15・22・29日

ビギナーピラティス  **12:15~13:05**
(受付 12:00~12:15)
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 ● 16歳以上(定員40名)
日程 ● 4月7・14・21・28日
5月12・19・26日
6月2・9・16・23・30日

おはよう太極拳  **7:45~9:00**
(受付 7:30~7:45)
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 ● 小学生以上(定員40名)
日程 ● 4月8・15・22日
5月6・13・20・27日
6月3・10・17・24日

球技系 一人でも、仲間とでも参加OK!!

ナイトフットサルタイム  **21:15~22:45**
(受付 21:00~21:15)
※レガース(腰あて)をご持参ください。
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!
対象 ● 16歳以上(定員50名)
日程 ● 4月5・12・19・26日 / 5月10・17・24・31日 / 6月7・14・21・28日

バスケットボールタイム  **19:15~20:45**
(受付 19:00~19:15)
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 ● 16歳以上(定員60名)
日程 ● 4月8・15・22日 / 5月6・13・20・27日 / 6月3・10・17・24日

参加にあたり

- ◎ 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。
- ◎ 運動に適したウェア・室内シューズをご持参ください。
- ◎ マークのある教室は室内シューズが不要でご参加いただけます。
- ◎ 定員になり次第締め切ります。