

旭スポーツセンター夏の健康プログラムのご案内

2017横浜マラソンチャレンジ枠

栄養講座開催のお知らせ

参加者募集!!!
限定10名様



平成29年秋に横浜マラソンが開催されます。
この横浜マラソンのフルマラソンの部に旭スポーツ
センターは10名のランナーを「チャレンジ枠」として募集します!

開催日
7月29日(土)

応募期間
6月1日(木)~6月20日(火)

参加料
5,000円
※フルマラソンエントリー代は別途

申し込み方法
旭スポーツセンターホームページからのインターネット申し込みになります。
(定員を超えた場合は抽選により決定します。)



ひざ・腰の痛み、お腹のたるみに! 姿勢測定(C-say)

いつまでも正しい姿勢で、美しく、元気に歩きたい皆さま!
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。

申し込み方法

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。

申込受付中!

3ポーズであなたのゆがみが判る!



対象:中学生以上

定員:先着16名

料金:1,000円(税込)

お友だちと
ご家族と...

**予約
不要**

今日からはじめる

当日受付教室

1回
500円
レッスン

当日の都合や体調に合わせて自由に参加できる予約不要の「当日受付教室」です。
スポーツは初めてという方も、お試し感覚でスタート!

参加受付方法

全教室参加料500円(1回)

対象は16歳以上です。

「得!納得!運動タイム」は60歳以上

「カラダ体操」は50歳以上

「おはよう太極拳」は小学生以上

- 各教室開催時間の15分前から受け付けます。
- 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。
- 健康上不安が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。

月	火	水	木		金	土
		パワーシェイプヨガ 9:15~10:15 16歳以上 500円 定員20名	リンパマッサージ 9:15~10:15 16歳以上 500円 定員20名	ベーシックエアロビクス 9:30~10:30 16歳以上 500円 定員70名	ステップエアロビクス 9:15~10:15 16歳以上 500円 定員35名	おはよう太極拳 7:45~9:00 小学生以上 500円 定員40名
得!納得!運動タイム 13:15~14:30 60歳以上 500円 定員50名		日替わりピラティス 10:30~11:30 16歳以上 500円 定員20名	カラダ体操50 10:30~11:30 50歳以上 500円 定員20名	骨盤アプローチヨガ 10:45~11:45 16歳以上 500円 定員40名	アロマヒーリングヨガ 10:30~11:30 16歳以上 500円 定員40名	ボディシェイプ&ヨーガ 9:30~10:45 16歳以上 500円 定員45名
	燃焼ボディシェイプ 19:30~20:30 16歳以上 500円 定員40名	カラダ調整ヨガ 11:45~12:45 16歳以上 500円 定員20名	リフレッシュフローヨガ 12:00~13:00 16歳以上 500円 定員20名	ズンバ(ZUMBA) 13:15~14:05 16歳以上 500円 定員20名	ビギナーピラティス 12:15~13:05 16歳以上 500円 定員40名	
	リラックスヨガ 21:15~22:15 16歳以上 500円 定員20名	ナイトフットサルタイム 21:15~22:45 16歳以上 500円 定員50名	大人からはじめるバレエエクササイズ 19:15~20:15 16歳以上 500円 定員15名			
7月 3・10・24・31日	7月 4・11・25日	7月 5・12・19・26日	7月 6・13・20・27日		7月 7・14・21・28日	7月 1・8・15・22・29日
8月 7・28日	8月 1・8・22・29日	8月 2・9・23・30日	8月 3・17・24・31日		8月 4・18・25日	8月 5・19・26日
9月 4・11・25日	9月 5・12・26日	9月 6・13・20・27日	9月 7・14・21・28日		9月 1・8・15・22・29日	9月 2・9・16・30日

気軽にスポーツ 個人利用のご案内 事前予約なしでご利用いただけます。ご利用当日、センター窓口にて受付いたします。

トレーニング室(1回:3時間まで)

■一般(高校生以上)/300円 ■中学生以下/100円

■常時、指導員がおりますので、初心者でもお気軽にご利用いただけます。

※利用の際は、運動のできる服装と室内シューズをお持ちください。

※レンタルシューズやソックス、物品販売もありますのでご利用ください。

※19:00以降の中学生以下のご利用は保護者同伴となります。



バドミントン・卓球

■一般(高校生以上)/120円 ■中学生以下/30円

■個人利用ができる日、利用時間、利用区分等は受付またはホームページのスケジュール表をご覧ください。

■各開始時刻3分前に受付いたします。受付開始時間に受付カウンター前にお並びください。

※運動靴、室内シューズ、ラケット、シャトル、ボール等はご持参ください。

※レンタルや販売もありますのでご利用ください。