

予約不要

当日15分前のお申込みでOK!

平成29年  
10月・11月・12月

# ワンコイン教室

レッスン1回  
500円

## 月曜日

13:15~14:30  
得!納得!運動タイム

## 火曜日

19:00~19:50  
New ZUMBA19

20:00~20:50  
New カーディオキック

21:15~22:15  
リラックスヨガ

## 木曜日

9:15~10:15  
リンパ流してGoGoデトックス

12:00~13:00  
リフレッシュフローヨガ

9:30~10:30  
ベーシックエアロビクス

13:10~13:55  
ZUMBA13

10:30~11:30  
カラダ体操50

14:05~14:50  
ZUMBA14

10:45~11:45  
骨盤アプローチヨガ

19:15~20:15  
大人からはじめる  
バレエエクササイズ

## 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  
New ヨガ&筋膜リリース

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

12:15~13:05  
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  
始めたい方、  
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: 11月22日(水) 10:00~12:00  
料金: 1,000円(姿勢測定・結果説明とアドバイス)  
時間: 10分程度(測定+結果説明) 定員: 16名(先着順)



10月22日(日)14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23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

