

予約不要

当日15分前のお申込みでOK!

●平成30年●
4月・5月・6月

ワンコイン教室

月曜日

9:00~9:50 **New**
体幹エクササイズコアムーブ

10:00~10:50 **New**
パレエクササイズ10

13:15~14:30
得!納得!運動タイム

予約がいらないから
気軽に試せる!

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

かっこいい動きでほめて



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 **New**
太極舞

21:15~22:45
ナイトフットサル
タイム

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 **New**
フロアパレエ
エクササイズ19

20:00~20:50 **New**
リフレッシュパワーヨガ

レッスン1回 **500円**



キリッとした動き



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シャツ販売もご用意。
- 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。

体カアツ!
健康づくり!

シェイプアツ!



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、あなたに合った
改善トレーニングをご紹介します



日時: 5月28日 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)

5月1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)

横浜市旭スポーツセンター 検索

■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

