

**予約不要**

当日15分前のお申込みでOK!

●平成30年●  
1月・2月・3月

# ワンコイン教室

レッスン1回  
**500円**

からだを動かすって、キモチがいいね!

## 月曜日

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

## 水曜日

9:00~9:50 パワーヨガ Level 2 初中級編  
12:00~12:50 ヨガ&筋膜リリース  
21:15~22:45 ナイトフットサルタイム



人気のヨガは10教室も!  
試してみませんか?

## 木曜日

9:15~10:15 リンパ流してGoGoデトックス  
9:30~10:30 ベーシックエアロビクス  
10:30~11:30 カラダ体操50  
10:45~11:45 骨盤アプローチヨガ  
12:00~13:00 リフレッシュフローヨガ  
13:10~13:55 ZUMBA13  
14:05~14:50 ZUMBA14  
19:15~20:15 大人からはじめるバリエエクササイズ

## 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



## 横浜F・マリノス ふれあいサッカー教室

●日時: 2月17日(土) 9:15~10:45 ●料金: 1,500円  
●会場: 第1体育室 ●対象: 小学校1~4年生 ●定員: 45名

先着順

1月14日(日)14時~  
電話または直接ご来館にてお申し込みください



## 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!

健康づくり!



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: 2月17日(土) 13:00~15:00  
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)



1月13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

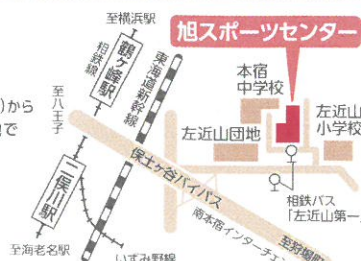
FAX. 045-382-8044 ■開館時間 平日: 9:00~23:00  
土日祝: 7:30~21:00

■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



横浜市旭スポーツセンター

検索