

ひとりひとりに快適フィットネス!

めざせモテ健康ボディ!

横浜市旭スポーツセンター

当日申込で参加GOGO教室

ショート・ショート・ショート ちょこっとエクササイズ!

手軽にできる簡単筋トレとストレッチの教室です!
ココロとカラダをリフレッシュさせましょう!!

日 時: 毎週水・金曜日 16:00 ~ 16:30

令和3年1月6日(水)からスタート

会 場: 横浜市旭スポーツセンター 多目的室

対 象: 16歳以上

定 員: 6名(先着順)

参加料: 300円/1回(傷害保険料含む)

申込方法: 事前予約制! 電話及び直接来館にてご予約ください。

※教室開催日の2週間前(令和2年12月23日)から受付開始!

※定員になりしだい締め切ります。

安心の
少人数制

便利な
当日受付

あ

さ

ひ

1回
¥550

1/12~3/27プログラム予定

※表示の料金は1回分の参加費です。

月	火	水	木	金	土
骨盤エクササイズ	リズムボクシング	10ZUMBA	Simpleエアロピクス	9ZUMBA	シェイプ!シェイプ! シェイプ!
9:00~9:50 対象:16歳以上 ¥550 12名	9:00~9:50 対象:16歳以上 ¥550 12名	10:00~10:50 対象:16歳以上 ¥550 18名	9:00~9:50 対象:16歳以上 ¥550 40名	9:00~9:50 対象:16歳以上 ¥550 40名	9:30~10:20 対象:16歳以上 ¥550 40名
	19ZUMBA	スタイリッシュヨガ	デトックスリンパ	ステップ!ステップ! ステップ!	
	19:00~19:50 対象:16歳以上 ¥550 40名	11:00~11:50 対象:16歳以上 ¥550 18名	10:00~10:50 対象:16歳以上 ¥550 30名	10:00~10:50 対象:16歳以上 ¥550 35名	
	シャイニング カーディオキック	ファイティング スパーク		ヒーリングヨガ	
	20:00~20:50 対象:16歳以上 ¥550 40名	19:00~19:50 対象:16歳以上 ¥550 12名		11:00~11:50 対象:16歳以上 ¥550 40名	
				ピラティススタイル	
				12:00~12:50 対象:16歳以上 ¥550 40名	
				Bodyレポリユーション	20ZUMBA
				19:00~19:45 対象:16歳以上 ¥550 40名	20:00~20:45 対象:16歳以上 ¥550 40名

教室お休み日程

1月18日(月)
2月11日(木)
2月15日(月)
2月23日(火)
3月15日(月)
3月20日(土)
※予定は変更になる場合がございます。



- 各教室開催時間の15分前から受付ます。
 - 館内・ロビーではマスクを着用ください。
 - 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。
- ※新型コロナウイルス感染症拡大状況により開催中止となる場合がございます。

トレーニングをはじめてみませんか?

~シェイプアップからボディパンプまで、理想の健康ボディづくりに最適な各種マシンを完備~!

トレーニングご利用の流れ!!

大 人 ¥300 ※1回3時間以内
中学生以下 ¥100
◎1回分お得な回数券も発売しております。



- 定員20名
- 感染症防止対策チェックシートのご提出(毎回)をお願いしております。
- 消毒セットをお渡ししますので、ご利用前後に消毒をお願いいたします。
- 運動中もできる限りマスク着用のご協力をお願いいたします。

営業時間
平日 9:00~21:00
土日祝

注)深夜(21時以降)は近隣へのご迷惑になるような行為(大声・エンジンの空ふかしなど)は絶対におやめください!

休館日: 第3月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始(12/29午後5時~1/3)



横浜市旭スポーツセンター

TEL045-371-6105 FAX045-382-8044

〒241-0011 横浜市旭区川島町1983
http://www.yspc.or.jp/asahi_sc_ysa

■相鉄線「二俣川駅」、『鶴ヶ峰駅』から徒歩約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、東戸塚駅行他で『左近山第1』下車 徒歩3分

指定管理者: (公財)横浜市スポーツ協会

