

予約不要!!

当日受付教室

新しいご利用方法にご協力お願いいたします。

- ◆ 予約不要の当日参加できる教室です。
- ◆ 教室開始時間30分前から受付を開始します。
(※「月曜日の姿勢コンディショニング」
「金曜日のZUMBA GOLD®」は15分前からです。)
- ◆ 祝祭日の教室はお休みです。
- ◆ 先着順で定員になり次第締めきりとなります。
- ◆ 対象:16歳以上

- ★「新型コロナウイルス感染症防止対策チェックシート」をご記入いただけます。
- ★使用したマット、イス等の用具は各自で消毒していただくよう、ご協力をお願いします。※できる限りマット・バスタオル等をご持参ください
- ★館内では、スポーツ活動中以外のマスクの着用にご協力ください。
- ★更衣室内の人数制限を行っております。(シャワーはご利用いただけません。)できる限り着換えの必要のない服装でご来館ください。

※今後の感染症の拡大状況により、急遽中止となる場合もございますのでご了承ください。
※各教室ごと、参加人数により翌月の開催を取りやめる場合があります。



持ち物

・運動のできる服装・飲み物・タオル・室内シューズ(ヨガ教室はシューズ不要です。)シューズのレンタルは行っていません。

教室内容

強度 ★ → ★★★
弱 → 強

曜日	時間	教室名	参加料	強度	内容
月	9:00~9:50	姿勢コンディショニング (骨盤底筋編)	510円	★	ストレッチとスロートレーニングを中心に体を動かします。
	10:00~10:50	月曜日のヨガ	510円	★	ヨガを通して体の柔軟性を良くし、体幹を整えていきます。
火	10:00~10:50	健康体操	510円	★	イスに座りながら、簡単な体操で筋肉を動かし、身体をほぐします。
水	9:25~10:25	水曜日のエアロ60 プラス	510円	★★★	水曜日のエアロ45よりしっかり動きます。
	10:35~11:20	水曜日のエアロ45	410円	★	入門レベルのエアロ! ZUMBAやボクサの要素も取り入れながら動きます。
	19:30~20:30	水曜日のヨガ	510円	★	初心者、男性にもおすすめ! 1日の疲れをヨガでリフレッシュ!
木	11:00~11:50	木曜日のヨガ	510円	★	ヨガの基本ポーズを中心に楽しみます。
	12:00~12:50	らくらく骨盤体操	510円	★	全身をほぐして骨格を調整し、体幹を強くします。
金	9:00~9:50	ZUMBA GOLD®	510円	★	ラテンと世界中の音楽を感じながら、身体を気持ち良く動かしましょう。バランス感覚も養えます。 フィットネス初心者・シニア向け!!
	10:00~10:50	ZUMBA®	510円	★★★	ラテンと世界中の音楽を感じながら、情熱的に身体を動かしましょう。体力向上とリフレッシュを量ります。 しっかり動きたい方にオススメ!!
	11:10~12:10	金曜日のエアロ60	510円	★	基本のステップで、初めての方も楽しみながら体を動かしましょう。
	12:20~12:50	姿勢コンディショニング (ストレッチポール編)	310円	★	ポールによって手足を動かしながら体をほぐします。 姿勢改善・肩こり・腰痛に効果的!!
土	9:15~10:00	土曜日のエアロ45	410円	★★	基本的な動きで楽しく体を動かしましょう。
	9:30~10:30	モーニングボクサ	510円	★★★	エアロビクスにキック・パンチを取り入れた有酸素運動で体を動かします。
	10:05~10:50	土曜日のヨガ45	410円	★	体のほぐしを多く取り入れ、初心者でも楽しめるプログラムです。

産後の
お母さんに
オススメ!!

プチ婚活に
オススメ!!

男性にも
オススメ!!

日程表(1月)

強度 ★ → ★★★
弱 → 強

曜日	時間	教室名	強度	参加料	定員	場所	開催日程
月	9:00～ 9:50	姿勢コンディショニング (骨盤底筋編)	★	510円	45名	第3 体育室	1月 18
	10:00～ 10:50	月曜日のヨガ	★	510円	45名		
火	10:00～ 10:50	健康体操	★	510円	16名	研修室	1月 12・19・26
水	9:25～ 10:25	水曜日のエアロ 60プラス	★★★	510円	60名	第2 体育室	1月 13・20・27
	10:35～ 11:20	水曜日のエアロ45	★	410円	60名		
	19:30～ 20:30	水曜日のヨガ	★	510円	45名	第3 体育室	1月 13・20・27
木	11:00～ 11:50	木曜日のヨガ	★	510円	45名	第3 体育室	1月 14・21・28
	12:00～ 12:50	らくらく骨盤体操	★	510円	45名		
金	9:00～ 9:50	ZUMBA GOLD®	★	510円	60名	第1 体育室	1月 15・22・29
	10:00～ 10:50	ZUMBA®	★★★	510円	60名		
	11:10～ 12:10	金曜日のエアロ60	★	510円	45名	第3 体育室	
	12:20～ 12:50	姿勢コンディショニング (ストレッチポール編)	★	310円	20名		
土	9:30～ 10:30	モーニングボクサ	★★★	510円	60名	第2 体育室	1月 16・23・30
	9:15～ 10:00	土曜日のエアロ45	★★	410円	45名	第3 体育室	
	10:05～ 10:50	土曜日のヨガ	★	410円	45名	第3 体育室	

※教室参加の際に頂いた個人情報を利用目的以外に使用いたしません。

【お問い合わせ・会場】

横浜市金沢スポーツセンター

〒236-0011

横浜市金沢区長浜106-8

TEL: 045-785-3000

FAX: 045-785-7000

URL: http://www.yssp.or.jp/kanazawa_sc_ysa/



横浜市金沢スポーツセンター

検索

【開館時間】

※現在、コロナウイルス感染症拡大防止の為早朝・深夜営業は行っておりません。
月～土・日・祝 8:45～21:00 (最終受付-20:00)

【休館日】

施設点検日: 毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日)
年末年始(12/30～1/3)

【交通案内】

- ・京浜急行線『京急富岡駅』下車 徒歩17分
- ・シーサイドライン『並木中央駅』下車 徒歩7分
- ・横浜市営バス294系統(JR新杉田駅前より)
『長浜公園前』『金沢スポーツセンター前』下車 徒歩1分



公益財団法人
横浜市スポーツ協会
〒236-0011 045-785-3000