

月間★お楽しみ教室

寒い冬になりますが、「HOT」な企画を用意しました！
1ヶ月ごとにプログラムが変わる当日受付教室です。

当日受付
1回540円
18歳以上
20名

1月



カラダすっきり骨盤調整

骨盤を動かしながら、本来の動きに戻して、
体も心もスッキリ。

<日程> 9・16・23・30 (毎週水曜日)

<時間> 21時30分～22時20分 (50分)

※受付時間21時～21時30分

<講師> 小原 純子 (JAF A所属)

2月

美姿勢コアトレ

「姿勢」って気になりますね、、、
そんなお悩み解消教室です。

<日程> 6・13・20・27 (毎週水曜日)

<時間> 21時30分～22時20分 (50分)

※受付時間/21時～21時30分

<講師> 青沼 研哉 (JAF A所属)



3月

発汗！ラテンエアロ

名前のおり！

ラテンの音楽に合わせて、汗かきましょう。

<日程> 6・13・20・27 (毎週水曜日)

<時間> 21時30分～22時20分 (50分)

※受付時間/21時～21時30分

<講師> 小原 純子 (JAF A所属)



受付方法

- *開催当日、受付時間に直接ご来館ください。
- *電話での申し込み、事前予約は出来ません。
- *定員を超えた場合は、ご参加いただけませんのでご了承ください。
- *受付は1名ずつ行います。複数人数分はお受けできません。

注意事項

- *健康状態に不安のある方は、あらかじめ医師の診断を受けてからご参加ください。
- *安全管理と事故防止のため、参加者以外の方の入室はできません。
- *教室開始時間を10分経過してからの参加はケガ防止のためご遠慮ください。
- *当日受付スポーツ教室は、スポーツ傷害保険に加入しております。受講中に怪我や気分が悪くなった場合は、必ず指導者に申し出てください。後日の申し出には対応できない場合がありますので、必ず当日にお申し出ください。

持ち物

- *スポーツウエアなど伸縮性のある服装
- *室内用の運動靴
- *飲み物（蓋のできるもの）、タオルなど

HPはコチラ↓



【問合せ・会場】

横浜市戸塚スポーツセンター

〒244-0816 戸塚区上倉田町477

TEL:045-862-2181

休館日:毎月第2月曜日(祝日の場合は翌火曜日)、10月は第1月曜日、年末年始