


《横浜市栄スポーツセンター》当日受付教室のご案内

2021年 1月

(祝日・休館日は教室をお休みします。日程は急遽変更される場合がございます)

★安全管理上、開始時間または定員になり次第、受付終了となります。

曜日	教室名	おすすめポイント	参加料	対象・定員	場所	受付時間	実施時間	日程 (日程は変更される場合があります。)	
火	らくらく太極拳 	◆太極拳を「始めたい方」「もっと定期的に楽しみたい方」の教室です。部分稽古のはじめに「前回のおさらい」を行いますので、期間途中から参加でも心配ありません！	510円	16歳以上 80名	スポーツセンター 第2体育室	12:45~13:15	13:15~14:45	1月	12・19・26
	エンジョイ☆レティースパレー	◇2020年度は、これまでの金曜日から火曜日になりました。 ◆当日集まったメンバーで9人制のバレーボールを行います。前半はしっかり基礎練習、後半ではゲームを行うので、初めての方も、経験者の方も、みなさん大歓迎です！	510円	16歳以上女性限定 20名	スポーツセンター 第1体育室 半面	9:00~9:15	9:15~10:45	1月	12・26
水	水曜ZUMBA 	◆ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネス。初心者の方も楽しく踊れます！脂肪燃焼にも効果大!!	510円	16歳以上 80名	スポーツセンター 第2体育室	13:10~13:30	13:30~14:30 ※時間が変更となりました	1月	13・20・27
	アロマストレッチ	◆リラックス効果の高いアロマの香りに包まれながらストレッチ！ストレスを解放しましょう。	620円	16歳以上 13名	スポーツセンター 研修室	19:15~19:30	19:30~20:30	1月	緊急事態宣言発令中は休講
	水曜ナイトヨガ	再開が決まり次第、お知らせします。							
木	木曜エアロビクスボクシング 	◆ボクシングの動きに合わせて楽しく身体を動かします。思い切り身体を動かしたい方、シャープな上半身にあこがれる方大歓迎！	510円	16歳以上 80名	スポーツセンター 第2体育室	11:10~11:30	11:30~12:30	1月	14・21・28
金	シェイプアップエアロビクス 	◆リズムに乗って楽しく身体を動かします。初心者の方、また運動に慣れている方でも楽しめるプログラムです。シェイプアップを目指したい方にお勧めです。 ※金曜ZUMBAとの通しは当面の間中止します。	510円	16歳以上 80名	スポーツセンター 第2体育室	10:10~10:30	10:30~11:30	1月	8・15・22・29
	金曜ZUMBA 	◆ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネス。初心者の方も楽しく踊れます！脂肪燃焼にも効果大!!	510円	16歳以上 80名	スポーツセンター 第2体育室	11:30~11:45	11:45~12:45	1月	8・15・22・29
	初心者のためのフットサル教室	◆これからフットサルを始めたい！もっとうまくなりたい！という方大歓迎。Y.S.C.C.のコーチから直接指導を受けられます。	620円	16歳以上 30名	スポーツセンター 第1体育室 半面	19:00~19:15	19:15~20:45	1月	緊急事態宣言発令中は休講
土	バレーボールタイム	◆個人参加で大丈夫！当日即席チームを結成してゲームを楽しみましょう。	510円	16歳以上 50名	スポーツセンター 第1体育室	18:50~19:05	19:05~20:50	1月	緊急事態宣言発令中は休講
	エンジョイ！バスケットボールタイム	再開が決まり次第、お知らせします。							
日	日曜モーニングヨガ	再開が決まり次第、お知らせします。							



提携先での託児が可能な教室に左記のマークがついています。

※第1体育室は空調がありません。

◆祝日、休館日は教室をお休みします。

