

当日受付教室

【平成29年1～3月スケジュール】

- ◆参加料: 1回500円(カローリングタイム除く)
- ◆対象: 16歳以上(生活体づくりタイム除く)
- ◆持ち物: 室内用運動靴(ヨーガ・ピラティス・リラックス体操除く)
- ◆教室開始15分前から受付
- ◆先着順で定員になり次第締切

🌞 らくらくヨーガ	
緊張感やストレスから解放されるなど、心身のリフレッシュを図ります。肩や腰回りをほぐし、身体のバランスを整えます。	
火曜日	1月 17 24 31
9:00～9:50	2月 7 14 21 28
定員55名	3月 7 14 21

🌞 トータルフィットネス&コンディショニング	
シンプルなステップエアロで脂肪を燃焼させ、ステップ台やダンベルなどの器具を使って、インナーマッスルを引き締めていきます。一緒にきれいなボディラインをつくりましょう！	
火曜日	1月 17 24 31
10:00～10:50	2月 7 14 21 28
定員40名	3月 7 14 21

🌞 わくわくエアロビクス	
楽しい音楽に合わせてながら、基本動作を繰り返し行い全身を動かすエクササイズです。はじめての方から継続の方まで、楽しみながら基礎体力を向上させていきます。	
火曜日	1月 17 24 31
11:00～11:50	2月 7 14 21 28
定員50名	3月 7 14 21

🌞 ココロとカラダを整えるリラックス体操	
スローな音楽にあわせてゆったり動いてみたり、アップテンポな音楽にあわせてリズムカルに動いてみたり…ポールやボール、セラバンドを使い、いろいろなメソッドで楽しく体を動かしましょう。	
火曜日	1月 17 24 31
12:00～12:50	2月 7 14 21 28
定員50名	3月 7 14 21

🌙 やさしいパワーヨーガ	
呼吸の波にのりながら流れるようにポーズをとっていきます。参加者全員が心地よい汗を流せるよう、それぞれの心身の状態に合わせて練習を深めていきます。ヨーガがはじめての方も大歓迎です♪	
水曜日	1月 11 18 25
19:00～19:50	2月 1 8 15 22
定員55名	3月 1 8 15 22

🌙 おやすみ前のヨーガタイム	
程よい運動量と呼吸法で、心身を穏やかな状態へ導きます。週に一度、自身の心と体に向き合う時間をつくりませんか。19時からのパワーヨーガと併せて行うことで、心身の陰陽バランスが整います。	
水曜日	1月 11 18 25
20:00～20:50	2月 1 8 15 22
定員55名	3月 1 8 15 22

🌞 ズンバ	
ラテン系の音楽とダンスを融合させたフィットネスエクササイズです。エキサイティングな動きでズンバパーティを楽しみましょう！	
木曜日	1月 12 19 26
9:00～9:50	2月 2 9 16 23
定員50名	3月 2 9 16 23

🌞 生活体づくりタイム	
ご自宅でも継続できるやさしいストレッチと筋カトレーニングを中心に行います。青竹ふみやラジオ体操も取り入れていきます。※対象 原則40歳以上	
木曜日	1月 12 19 26
9:30～10:30	2月 2 9 16 23
定員15名	3月 2 9 16 23

🌙 バレーボールタイム	
はじめに基礎練習をしてから、当日に集まった方でチームを作りゲームを行います。一緒にラリーやゲームを楽しみましょう！※2/16は設備改修工事のためお休み	
木曜日	1月 12 19 26
19:15～20:45	2月 2 9 23
定員30名	3月 2 9 16 23

🌞 カローリングタイム	
当日に集まった方でチームを作り、ゲームを中心に楽しむプログラムです。※参加料 200円 ※2/10は設備改修工事のためお休み	
金曜日	1月 13 20 27
13:00～14:50	2月 3 17 24
定員30名	3月 3 10 17 24

🌙 フットサルタイム	
当日に集まった方でチームをつくり、ゲームを中心に楽しむプログラムです。2/17は設備改修工事のためお休み	
金曜日	1月 13 20 27
19:15～20:45	2月 3 10 24
定員30名	3月 3 10 17 24

🌙 バスケットボールタイム	
当日に集まった方でチームをつくり、ゲームを中心に楽しむプログラムです。2/10は設備改修工事のためお休み	
金曜日	1月 13 20 27
19:15～20:45	2月 3 17 24
定員30名	3月 3 10 17 24

🌞 ファンダメンタルピラティス	
ファンダメンタルとは「基本的な」という意味で、普段意識しづらい身体の内側の筋肉を鍛えます。正しい骨の位置や身体の使い方を覚えて、美しい姿勢を目指しましょう！	
土曜日	1月 14 21 28
10:00～10:50	2月 4 18 25
定員30名	3月 4 11 18 25

参加料にはスポーツ傷害保険が含まれます。健康に不安のある方は、事前に医師への相談をお勧めします。特に妊娠中の方や呼吸器・循環器に疾患のある方は、専門医の診断を受けた上でご参加ください。お子様の同伴はご遠慮ください。安全管理上、教室参加者以外は体育室内に入室できません。天候により中止になる場合がございます。詳しくは瀬谷スポーツセンターまでお問い合わせください。

横浜市瀬谷スポーツセンター

●お問合せ● 045(302)3301

毎月第2月曜日休館 ※祝日の場合翌日。10月のみ第1月曜日

