

はじめてエアロビクス教室

★当センター「減量・脂肪燃焼教室」の初心者向けエアロビクスプログラムに参加できる教室です。

★エアロビクスダンスに興味があり、始めてみたい人にもぴったり！

★「減量・脂肪燃焼教室」の参加を迷われている人は、教室の雰囲気を経験することができます。

1月							2月							3月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5						1	2						1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28			24/31	25	26	27	28	29	30

実施期間

令和7年1月8日(水) ~ 令和7年3月26日(水)
全12回 毎週水曜日 9:45~11:00

※休講となる場合はHP等でお知らせします。

申込み

当日申込み(先着順) 総合受付にて9:00より開始

対象

15歳以上の男女
(中学生を除く)

料金

1回につき、1,300円(税込)
※お支払い手続き後の返金は出来ません

教室場所

小アリーナ1

※天井工事等により変更の可能性があります。

定員

25名

【お問合せ】

横浜市スポーツ医科学センター

TEL 045-477-5050

〒222-0036

横浜市港北区小机町3302-5 日産スタジアム内

●ホームページ <http://www.yssp-ysmc.jp/>

●電話受付時間 9:00~20:00(日・祝日は16:00まで)

●休館日 施設点検日(原則第3火曜日)

※4~6月は、第3火曜日が休館日

7月、8月は無休

1~3月は第3・4火曜日が休館日

【交通及び駐車場のご案内】

【交通】

●JR横浜線「新横浜駅」北口下車徒歩15分

●横浜市営地下鉄「新横浜駅」下車10番出口より徒歩15分

●JR横浜線「小机駅」徒歩下車15分

【駐車場】

●日産スタジアム内「新横浜公園第一・第二駐車場」

※料金 2時間/400円(満車の場合あり)

※当センターの専用駐車場はありません