

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-c-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