

春の健康・スポーツ教室



1回お試し体験



対象期間

2025年4月3日(木)～6月30日(月)



運動したいけど
久しぶりなので
プログラムに
ついていけるか心配・・・

■参加料

1回 800円～

1,300円



どんな教室なのか
雰囲気を知りたい！！



健康・スポーツ教室にお試し参加ができます！
気になるけど参加するか迷っている・・・
そんなあなたにおススメです！！

■申込について

【申込期間】 3月31日(月)以降、参加希望日の前日16時00分まで

【申込方法】 電話でお申し込みください。

■当日参加方法

①開始10分前までに「総合受付」で参加料の支払いをお済ませください。

②開始時間までに、着替えを済ませて会場にお出でください。

■注意事項

- ・1回お試し体験は、1人1教室1回のみですが、複数教室に参加することは可能です。
- ・先着順となりますので、ご希望の教室に参加いただけない可能性もございます。
- ・持ち物や服装など、ご不明な点はお申込みの際にご確認ください。

横浜市スポーツ医科学センター

TEL:045-477-5050

住所:〒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.yspc-ysmc.jp/>

■電話受付:【月～土】20時まで 【日・祝】16時まで

■営業時間:【月～土】9時～21時、【日・祝】9時～17時

■休館日: 4～6月・9～12月第3火曜日、1～3月第3・4火曜日

裏面もご確認ください



HP



体験教室一覧表

教室名	曜日	時間	料金	内容
太極拳	月	10:00~11:30	800円	練功十八法など、太極拳の基本を学びます。
骨盤調整①	月	12:00~13:15	800円	骨盤周囲を中心にストレッチや自重筋トレを行い、姿勢の改善や体幹部の安定性向上を目指します。
骨盤調整②	月	13:30~14:45	800円	
健康ヨーガ	水	13:00~14:15	800円	姿勢・動作・呼吸法などヨーガの基本を学び、美容と健康の維持増進を図りましょう。
大人のためのコンディショニング	水	11:00~12:00	1,300円	ストレッチや自身の体重を活用した運動で、柔軟性・バランス・筋力維持増進と運動習慣の獲得を目指します。
フラダンス	木	13:15~14:30	800円	歌詞の意味を手足の動きや表情で表します。基礎からマスターして楽しく踊りましょう。
ピラティス①	木	18:00~19:15	800円	ゆるやかな動きで体幹を意識し、腰痛や骨盤の歪みを改善します。
ピラティス②	木	19:30~20:45	800円	
機能改善ヨーガ	金	13:00~14:15	800円	ポーズごとに機能活性化ヨーガのポーズで効果を深く感じながら身体を整えます。
リラクソヨーガ	金	14:45~15:45	700円	立ちポーズを少なくし、寝たり座ったりのポーズを主に、ゆっくりと身体を動かし、呼吸に集中し、静かに流れる時間を感じてリラックスして頂きます。
スタンダードヨーガ	金	16:30~17:55	800円	姿勢・動作・呼吸法などヨーガの基本を学び、代謝を促進。健康の維持増進を図りましょう。
シェイプアップボクシング①	金	18:00~19:15	800円	ボクシングの動作で血液循環を促進、有酸素運動で脂肪の燃焼を目指しましょう。
シェイプアップボクシング②	金	19:30~20:45	800円	
大人のためのコンディショニング	金	11:00~12:00	1,300円	ストレッチや自身の体重を活用した運動で、柔軟性・バランス・筋力維持増進と運動習慣の獲得を目指します。

～ご不明な点がございましたらお問い合わせください～

