

# 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」で人気のエアロビクスプログラムを体験することができます。

★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！

★体脂肪を効果的に燃焼させる初心者向けの内容なので、気軽に参加できます。

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

※ □ 枠が開催予定日です(4/30は休講)

## 実施期間

令和7年4月2日(水) ~ 令和7年6月25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

## 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