

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。

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

実施期間 令和6年8月7日(水) ～令和6年12月25日(水)
 全21回 毎週水曜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 大アリーナ **定員** 25名
※天井工事等により変更の可能性があります。

【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/>
 ● TEL受付時間 9:00～20:00
 (日曜日・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

【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