



# 4月横浜市青葉スポーツセンターワンレッスンプログラム





月				火		水			木				金			土	
体育館1	体育館2	体育館3	研修室	体育館3	研修室	体育館1	体育館3	研修室	体育館1	体育館2	体育館3	研修室	体育館1	体育館2	研修室	体育館3	
	NEW 9:30~10:20 ZUMBA 猪本				9:00~9:45 健美操 神馬					9:20~10:05 アクティブ 健康体操 児島							
				NEW 10:00~10:45 かんたんエクササイズ & ストレッチ 日下部													
			11:00~11:45 ボディバランス45ST 榎本					400円 NEW 11:15~11:45 メガダンス30 榎本				11:00~11:45 障害者コンディショニング 児島		11:00~11:45 ワークアウトエアロ 榎本			
		12:00~12:45 メガダンス45 榎本	12:00~12:45 障害者コンディショニング 児島		12:05~12:50 ダイエットエアロ MIKA		12:05~12:50 ZUMBA 大橋	12:05~12:50 ボディバランス45ST 榎本	NEW			12:00~12:45 コグニサイズ 瀧田		11:55~12:40 ボディハンフ45 榎本			
										12:40~13:25 X55 木村							
									NEW	13:40~14:25 ZUMBA 木村							
4日15日休館日 29日祝日休講																	
・夜21:00~のワンレッスンにご利用いただけるナイトパス販売中！ ・代行、休講情報はホームページでご確認いただけます。 お知らせ欄をご確認ください。																	
21:15~22:45 バドミントン タイム (700円) 本沢		21:10~21:55 ボディハンフ45 児島	21:05~21:50 やさしいヨガ みきかな NEW	400円 21:15~21:45 ボディコンパット30 和田	21:05~21:50 ポピュラリティス 藤長 NEW	21:00~22:30 バスケットボール タイム (700円)	21:05~21:50 骨盤エクササイズ 古城	21:05~22:20 大人のバレエ (700円) 日和佐 ナイトパス 対象	21:00~22:30 バスケットボール タイム (700円)								
							22:00~22:45 ヨーガ 古城				22:00~22:45 ボディコンパット45 折原	22:00~22:45 ピラティス 大橋 NEW					
													4月5日 4月19日				
													21:00~22:30 卓球タイム (700円) 山岡	21:00~22:30 バレーボール タイム (700円)	21:05~21:50 やさしいヨガ みきかな NEW	21:05~21:50 ボディハンフ45 小野	
																22:05~22:50 ボディハンフ45FX 小野	

ワンレッスンは1クラス 600円（税込）でご参加いただけます。 営業時間：月～土 9:00-23:00 日祝 9:00-21:00  
 ※変更箇所は色を変えております。 休館日：第3月曜日(祝日の場合は翌日火曜日)

# プログラム内容一覧（ワンレックスプログラム）

プログラム名	強度	内容
アクティブ健康体操 	★	健康のために体を動かしたい方、簡単な運動やストレッチを行います
コグニサイズ 	★	コグニサイズとはコグニション（認知）エクササイズ（運動）を組み合わせた造語です。頭と身体を同時に動かす事で、脳の機能を効果的に向上が期待できます。
骨盤エクササイズ	★	骨盤周辺の筋肉を鍛える事で骨盤の歪みを整えます。姿勢改善、ウエストの引き締め効果が期待できます。
背骨コンディショニング	★	肩こり・腰痛・膝の痛み…様々な身体の不具合を引き起こす『背骨の歪み』を整えます
健美操 	★	呼吸法を取り入れた全身運動を行い、体調を整えます。
かんたんエクササイズ&ストレッチ 	★	脂肪燃焼するかんたんエクササイズの後に、ストレッチボールを使用し、背骨周辺の筋肉をほぐしたり、体のバランスを整えるストレッチを行います。初めての方でも安心してご参加いただけます。
やさしいヨガ	★	ヨガのいろいろなポーズで心と身体のバランスを整えます。初めての方でもご参加いただけます。
ヨーガ（ナイト）	★	初心者でも大丈夫。やさしいポーズを呼吸と共にを行います。ストレス解消、柔軟性の向上が期待できます！
ピラティス	★	インナーマッスルを鍛え、体の癖、バランスを整えます。
らくらく健康タイム 	★	体が硬い方でもストレッチと有酸素運動を行い、心と身体をリラックス、リフレッシュを促します。
ダイエットエアロ 	★～★★★★	シンプルなエアロピクスの動作で脂肪燃焼を目指します。後半は呼吸が弾むような動作を行います。
ポップピラティス	★～★★★★	LA初のエネルギーでアップテンポなグループピラティスレッスンです。有酸素運動、コアストレッチを行います。
ZUMBA	★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。
大人のバレエ	★	バレエの基本を身に付けるとともに、バレエの時だけでなく日常生活に大事な身体のアライメントを整えます。
エクストリーム55 	★～★★★★	有酸素運動と筋カトレーニングを組合せより効果的に持久力と筋力を高めます。
メガダンス30/45 	★★～★★★★	様々なダンスをベースにし、ダンスの楽しさを体感できるカーディオクラスです。
ボディパンプ45 	★～★★★★	音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズを行い全身をシェイプアップするプログラムです。
ボディコンバット45 	★～★★★★	エネルギーに音楽に格闘技の動作を振り付けた、シェイプアップやストレス解消に効果的なグループエクササイズです。
ボディバランス45FX	★～★★★★	太極拳ベースのウォーミングアップ、ヨガベースのウォーミングアップ、股関節まわりのストレッチ、背骨まわりと背面全体のストレッチで体を伸ばし、可動性を高めます。 ※FXはフレキシビリティ（柔軟）の略称です
ボディバランス45ST	★～★★★★	ヨガベースのウォーミングアップ、下半身の強化や股関節まわりの調整、バランス、コアトレーニングを行います。ヨガやピラティス、バレエをもとにした動きで筋持久力、調整力の向上を図ります。 ※STはストレッチの略称です

## スポーツタイム ～集まった方々でスポーツを楽しむクラスです～

クラス名	内容
卓球タイム 	集まった方々で卓球をお楽しみいただけます。基礎練習からゲームまで行います。コーチからのワンポイント指導もあります。球は各自でお持ちください。
バスケットボールタイム 	参加者同士で試合を行います。審判、得点は参加者が行います。中級者以上の方がご参加できます。
バドミントンタイム 	集まった方々でバドミントンをお楽しみいただけます。基礎練習からゲームまで行います。ワンポイント指導もあります。シャトルは各自でお持ちください。
バレーボールタイム 	集まった方々でバレーボールをお楽しみいただけます。簡易的なウォーミングアップ、パス、アタック練習、ミニゲームを行います。審判、得点は参加者で行います。

★プログラム参加時の注意事項★必ずお守りください★

- 開始5分後以降の入場は、安全管理上固くお断りいたします。■妊娠中のお客様は安全管理上プログラムのご参加がいただけません。
- 健康状態・怪我については自己責任にて十分に注意してご参加をお願いします。■担当者は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

横浜市青葉スポーツセンター

TEL : 045-974-4225

※お電話は営業時間内にお願いします。