【2026年11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2	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	体育館3	研修室	体育館3	研修室
A		9:30～10:20 ZUMBA 猪本		11:00～11:45 ボディバランス45ST 榎本			10:00～10:45 かんたんエクササイズ &ストレッチ MIKA		9:55～10:40 健康体操 花田			9:20～10:05 アクティブ 健康体操 児島						9:40-10:40 ヨーガ MIKA		
B			12:00～12:45 メガダンス45 榎本	12:00～12:45 背骨コンディショニング 児島			12:00～12:45 ダイエットエアロ MIKA		12:05～12:50 ZUMBA 大橋	11:15～11:45 メガダンス30 榎本			10:10～10:50 コグニサイズ 瀧田	11:00～11:40 背骨コンディショニング 児島		11:10～11:55 ワークアウトエアロ 榎本				
C				13:05-13:50 初級STEP 阿世知					12:05～12:50 ボディバランス45ST 榎本	13:10-13:55 リフレッシュ& ストレッチ 木村		12:45～13:30 X55 木村				12:10-12:55 ボディパンプ45 榎本				
D												13:45-14:30 ZUMBA 木村								
E																				
F							21:05～21:50 ポップピラティス 藤長	21:00～22:30 バスケットボール タイム (800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 **(800円)** 日和佐	21:00～22:30 バスケットボール タイム (800円)		21:05～21:50 ZUMBA 大橋		21:00～22:30 卓球タイム (800円) 山岡	21:00～22:30 バレーボール タイム (800円)		21:05～21:50 ボディパンプ45 小野	
G									22:00～22:45 ヨーガ 古城	ナイトパス 対象				22:00～22:45 パワーヨガ 大橋					22:05～22:50 ボディバランス 45(FXorST) 小野	

9日、30日、実施日 SPOT

10日、17日、24日、実施日 SPOT

18日実施日 SPOT

26日、休講日

26日、休講日

時間変更

6日、13日、20日、27日 実施日 料金：800円 SPOT

6日、20日、実施日

休館日

11月16日(月)

※区民祭りの為、11月2日(月)･3日(火祝)は終日、一般のご利用ができません。
※マラソン大会の為、11月28日(土)は終日一般利用ができません。
29日(日)営業時間の変更予定です。詳細が出次第別途ご案内をご確認ください。

・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。

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
※30分レッスンは400円(税込)、**60分レッスンは800円(税込)**
※60分クラスの価格が11月より変更となります。

※11月より各タイムレッスンの受付は21:15までとさせていただきます。
それ以降は他の方のご迷惑にもなるためご遠慮願います。

営業時間：月～土　9:00-23:00　日祝　9:00－21:00
※祝日はレッスンはございません。祝日にレッスンを開催する場合は別途案内いたします
※ SPOT はSPOTレッスンの為、実施日のみレッスンを行います
※ボディバランス45のクラスは、奇数週FX･偶数週STといたします。
※FX･･･フレキシビリティ。ストレッチ要素が多い。 ST･･･ストレングス。トレーニング要素が多い。

21時以降のワンレッスンを受け放題『ナイトパス１カ月5,000円(税込)』で販売中!!

プログラム内容一覧（ワンレッスンプログラム）

プログラム名	靴	難易度	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の効果が期待できます。
健康体操	○	★	★	初めての方でも安心してご参加いただけます。 前半はステップ台を使用して下半身強化、後半はマットを使用して筋力トレーニングとストレッチを行います。※ストレッチの際スポーツタオルがあると安心です。
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
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なエクササイズの後に、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。
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。
パワーヨガ		★★	★～★★★	運動量の多いヨガのスタイルで、筋力・柔軟性・持久力を高めることに重点をおいております。
ポップピラティス		★★	★～★★★	LA初のエネルギッシュ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、コアストレングスを行います。
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。
ワークアウトエアロ	○	★～★★	★～★★★	ローインパクト+ハイインパクト(走る・跳ねる・弾む動作)でエアロビクスの動きを楽しみたい方向けのクラスです。
大人のバレエ	※○	★	★	バレエの基本を身に付けるとともに、バレエの時だけではなく日常生活に大事な身体のアライメントを整えます。※バレエシューズとなります。
エクストリーム55(X55)	○	★★～★★★	★～★★★	有酸素運動と筋力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。(ステップ台を使用します)
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ー（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はストレングスの略称です

SPOTレッスンプログラム名	靴	難易度	強度	内容(定期的に実施しているクラスの説明のみとなります)
リフレッシュ＆ストレッチ		★	★	全身のストレッチを行い、柔軟性を高め、身体をリフレッシュさせていくクラスです。
初級STEP	○	★～★★	★★～	ステップ台を使って、かんたんなステップ～少し頑張るステップを繰り返し、体脂肪燃焼、筋力強化、心肺機能向上を目指します。
ヨーガ		★	★～★★	初心者でも大丈夫。やさしいポーズを呼吸と共に行います。ストレス解消、柔軟性の向上が期待できます！　※45分600円(税込)/60分700円(税込)
ダイエットエアロ	○	★～★★	★～★★	シンプルなエアロビクスの動作を繰り返して脂肪燃焼を目指します。後半は呼吸が弾むような動作(跳ねる・弾む動作など)を行います。

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～※ゲームができる方が対象です

クラス名	靴	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。
■クラスが休講となる場合は、当施設ホームページでお知らせいたします。

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。