

サマータイム2025 5日間短期教室

朝のさわやか体操

■日程：7月25日・8月1日・8日・22日・29日

■回数：全5回(金曜日)

■時間：8:00-8:45 (1回45分クラス)

■定員：20名

■料金：4,950円(税込)

■講師：児島

■対象：16歳以上

■持ち物：飲み物・タオルなど

運動しやすい服装・室内履きシューズ

■場所：第3体育室

■お申込み方法

6月23日(月)よりお申込み開始

※ご入金をもってお手続き完了といたします。

ゆるい有酸素運動と
ストレッチポールで
ほぐしながら、身体を
目覚めさせていきましょう



皆様のお申込み
心よりお待ちしております



朝から元気に身体を動かして、
1日をアクティブに過ごしませんか？

横浜市青葉スポーツセンター

サマータイム2025 5日間短期教室

朝ヨーガ

- 日程：7月23日・30日・8月6日・20日・27日
- 回数：全5回(水曜日)
- 時間：8:00-8:45 (1回45分クラス)
- 定員：20名
- 料金：4,950円(税込)
- 講師：石丸
- 対象：16歳以上
- 持ち物：飲み物・タオルなど
必要な方はヨガマット
- 場所：第3体育室
- お申し込み方法



6月23日(月)よりお申し込み開始

※ご入金をもってお手続き完了といたします。

皆様のお申込み
心よりお待ちしております

朝起きて、身体を動かして1日を快適に
過ごしましょう！

横浜市青葉スポーツセンター

夏休み 3日間スキルアップ短期教室

Jrバドミントン

サマータイム2025

■日程：①7月30(水)・31日(木)・8月1日(金)

②8月20日(水)・21日(木)・22日(金)

■時間：8:00-8:45 (1回45分クラス)

■定員：16名

■料金：3,300円(税込)

■対象：小学生。バドミントン経験者。

■場所：第1体育室

■内容：

1日目：オーバーハンドを確実に

2日目：アンダーハンドを確実に

3日目：動いてシャトルを打つ・ゲーム

■持ち物：ラケット・室内履きシューズ・
飲み物・タオルなど

■お申込み方法

6月23日(月)よりお申込み開始

※ご入金をもってお手続き完了といたします。



皆様のお申込み
心よりお待ちしております

3日間連続で集中して行うことで、
苦手を克服したり、レベルアップを目指します!!

横浜市青葉スポーツセンター