

1月~
3月期

☆神奈川スポーツセンター 当日参加教室☆

1回参加料600円(税込)

予約不要の「当日参加教室」です。お試し感覚でスタートできます！
先着順での受付となります。参加者が定員になり次第受付終了です。

【注意事項】

※受付はお一人ずつ行います。代理での受付・複数人数分の受付は不可となります。
※中学生の19時以降の参加は、保護者の方の同伴または送迎が必要です。

【お問い合わせ】

神奈川スポーツセンター
TEL:045-314-2662
FAX:045-314-4115

施設ホームページはこちら→
<https://kanagawa-sc.com>



※最新情報はHPまたはお電話にてご確認ください。

<< 月曜日 >>

シニアビクス

脳トレで楽しく！筋力トレーニングで大筋群を鍛え、転倒しにくい体づくりを目指しています。有酸素運動はゆったりテンポの音楽に合わせて全身をリズムカルに動かし持久力UPを図ります。

【持ち物】動きやすい服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物(ふた付き)

| 対象 | 会場 | 時間 | 定員 | 参加費 | 1月 | 2月 | 3月 |
|---------|-------|---------------|-----|------|-------|---------|---------|
| 原則50歳以上 | 第2体育室 | 13:15 - 14:45 | 50名 | 600円 | 16.30 | 6.13.20 | 6.13.20 |

<< 火曜日 >>

朝活！アクティブストレッチ

1日のスタートを気持ちのいいストレッチで始めましょう。機能的な体・疲れにくい体作りを行います。

【持ち物】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物(ふた付き)

| 対象 | 会場 | 時間 | 定員 | 参加費 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-------|-------|-------------|-----|------|-------------|------------|------|
| 16歳以上 | 第3体育室 | 9:00 - 9:50 | 35名 | 600円 | 10.17.24.31 | 7.14.21.28 | 7.14 |

簡単ヒップホップ&バランスリセット

身体のバランスを整えながら音楽に合わせてヒップホップダンスを楽しむクラスです。

【持ち物】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物(ふた付き)

| 対象 | 会場 | 時間 | 定員 | 参加費 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-------|-------|---------------|-----|------|-------------|------------|------|
| 16歳以上 | 第3体育室 | 10:00 - 10:50 | 30名 | 600円 | 10.17.24.31 | 7.14.21.28 | 7.14 |

軸トレ&バランス運動

太極拳の動作を用いて、身体を支えられるように姿勢、呼吸を整えるクラスです。

【持ち物】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物(ふた付き)

| 対象 | 会場 | 時間 | 定員 | 参加費 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-------|-------|---------------|-----|------|-------------|------------|------|
| 16歳以上 | 第3体育室 | 11:00 - 11:50 | 30名 | 600円 | 10.17.24.31 | 7.14.21.28 | 7.14 |

<< 水曜日 >>

ストレッチ&筋トレ

体に必要な柔軟性と筋トレをバランスよくつけていきます。

【持ち物】動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付き)

| 対象 | 会場 | 時間 | 定員 | 参加費 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-------|-------|-------------|-----|------|----------|-----------|-----------|
| 16歳以上 | 第3体育室 | 9:00 - 9:50 | 35名 | 600円 | 11.18.25 | 1.8.15.22 | 1.8.15.22 |

股関節コンディショニング

いつまでも元気に活動し続けるために、股関節を中心に調整を行います。

【持ち物】動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付き)

| 対象 | 会場 | 時間 | 定員 | 参加費 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-------|-------|---------------|-----|------|----------|-----------|-----------|
| 16歳以上 | 第3体育室 | 10:00 - 10:50 | 35名 | 600円 | 11.18.25 | 1.8.15.22 | 1.8.15.22 |

バレエストレッチ

バレエの要素を取り入れたストレッチや、初歩的なバレエレッスンを行い、背筋の伸びたしなやかな美ボディを目指します。

【持ち物】動きやすい服装、タオル、バレエシューズまたは厚手の靴下、飲み物(ふた付き)

| 対象 | 会場 | 時間 | 定員 | 参加費 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-------|-----|---------------|-----|------|-------|-----------|-----------|
| 高校生以上 | 研修室 | 19:00 - 19:50 | 20名 | 600円 | 18.25 | 1.8.15.22 | 1.8.15.22 |

大人のバレエクラス

大人の方向けのバレエレッスン教室です。レッスンバーを用いて、上品で美しい、バレエ技術の向上を目指します。

【持ち物】動きやすい服装、タオル、バレエシューズまたは厚手の靴下、飲み物(ふた付き)

| 対象 | 会場 | 時間 | 定員 | 参加費 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-------|-----|---------------|-----|------|-------|-----------|-----------|
| 高校生以上 | 研修室 | 20:00 - 20:50 | 20名 | 600円 | 18.25 | 1.8.15.22 | 1.8.15.22 |

<< 水曜日 >>

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|-------|--|---------|-----|------|----------|-----------|-----------|
| <input type="checkbox"/> 簡単フラダンス | | 難しいことはせずに、楽しく、フラダンスで体力向上を！ 【持ち物】動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付き) | | | | | | |
| 対象 | 会場 | 時間 | | 定員 | 参加費 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 小学生以上(保護者同伴) | 第3体育室 | 13:05 | - 13:55 | 40名 | 600円 | 11.18.25 | 1.8.15.22 | 1.8.15.22 |
| <input type="checkbox"/> 体づくりエアロ | | 楽しく簡単にエクササイズをし、しっかりと有酸素効果を出しましょう！ 【持ち物】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物(ふた付き) | | | | | | |
| 対象 | 会場 | 時間 | | 定員 | 参加費 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 小学生以上(保護者同伴) | 研修室 | 14:05 | - 14:50 | 20名 | 600円 | 11.18.25 | 1.8.15.22 | 1.8.15.22 |
| <input type="checkbox"/> ズンバ | | 簡単なステップで楽しく踊るダンスフィットネス 【持ち物】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物(ふた付き) | | | | | | |
| 対象 | 会場 | 時間 | | 定員 | 参加費 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 16歳以上 | 第3体育室 | 14:05 | - 14:50 | 30名 | 600円 | 11.18.25 | 1.8.15.22 | 1.8.15.22 |

<< 木曜日 >>

| | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------|--|---------|-----|------|----------|--------|-----------|
| <input type="checkbox"/> リフレッシュ筋トレ | | 姿勢が悪くなったな、体力が落ちたな、と感じている方向けに、自重でできるトレーニングやストレッチを行います。【持ち物】動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付き) | | | | | | |
| 対象 | 会場 | 時間 | | 定員 | 参加費 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 小学生以上(保護者同伴) | 第3体育室 | 9:00 | - 9:50 | 30名 | 600円 | 12.19.26 | 2.9.16 | 2.9.16.23 |
| <input type="checkbox"/> ベーシックエアロビクス | | 基本的なエアロビクスのステップを中心に、アップテンポな曲でダンスのように楽しく身体を動かします。【持ち物】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物(ふた付き) | | | | | | |
| 対象 | 会場 | 時間 | | 定員 | 参加費 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 小学生以上(保護者同伴) | 第3体育室 | 10:00 | - 11:00 | 40名 | 600円 | 12.19.26 | 2.9.16 | 2.9.16.23 |
| <input type="checkbox"/> 楽ヨガ健康体操 | | 優しいヨガと楽しく気軽に取り組める健康体操で健やかに。運動が苦手な方も安心なリフレッシュプログラムです。 【持ち物】動きやすい服装、タオル、体操時は靴下か裸足(推奨)、飲み物(ふた付き) | | | | | | |
| 対象 | 会場 | 時間 | | 定員 | 参加費 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 50歳以上(推奨) | 第2体育室 | 10:00 | - 10:50 | 50名 | 600円 | 12.19.26 | 2.9.16 | 2.9.16 |
| <input type="checkbox"/> 木曜ボクサ | | リズムにあわせたシャドーボクシングとフットワークで動いたあと、ミットをうってストレス発散させるクラスです。 【持ち物】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物(ふた付き) | | | | | | |
| 対象 | 会場 | 時間 | | 定員 | 参加費 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 小学生以上(保護者同伴) | 第3体育室 | 12:25 | - 13:15 | 40名 | 600円 | 12.19.26 | 2.9.16 | 2.9.16.23 |
| <input type="checkbox"/> エンジョイ！サーキット | | 前半は身体調整とエアロビクス基本動作、後半はトレーニングとエアロビクス(初級程度)を行い、楽しく脂肪燃焼を目指す教室です。 【持ち物】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物(ふた付き) | | | | | | |
| 対象 | 会場 | 時間 | | 定員 | 参加費 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 小学生以上(保護者同伴) | 第2体育室 | 13:40 | - 14:40 | 50名 | 600円 | 12.26 | 2.9.16 | 2.9.16.23 |
| <input type="checkbox"/> フットサルタイム | | 当日集まった仲間とゲームを中心に楽しみます。スタッフが、準備運動(ウォーミングアップ)・ゲーム審判・整理体操までを行いますのでお気軽にご参加ください。 【持ち物】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物(ふた付き) | | | | | | |
| 対象 | 会場 | 時間 | | 定員 | 参加費 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 16歳以上 | 第1体育室 | 19:10 | - 20:40 | 60名 | 600円 | 12.19.26 | 2.9.16 | 2.9.16.23 |
| <input type="checkbox"/> ナイトヨガ | | 初めての方でも無理なく行えるヨガポーズから、筋力、柔軟性、集中力を養います。 【持ち物】動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物(ふた付き) | | | | | | |
| 対象 | 会場 | 時間 | | 定員 | 参加費 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 小学生以上(保護者同伴) | 第3体育室 | 19:30 | - 20:30 | 40名 | 600円 | 12.19.26 | 2.9.16 | 2.9.16.23 |

<< 金曜日 >>

| | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------|--|---------|-----|------|----------|------------|------------|
| <input type="checkbox"/> バスケットボールタイム | | 一人でも参加OKです。楽しく試合をします。 【持ち物】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物(ふた付き) | | | | | | |
| 対象 | 会場 | 時間 | | 定員 | 参加費 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 16歳以上 | 第1体育室 | 19:15 | - 20:45 | 60名 | 600円 | 13.20.27 | 3.10.17.24 | 3.10.17.24 |

<< 土曜日 >>

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|-------|--|---------|-----|------|----------|------------|------------|
| <input type="checkbox"/> サタデーボクサ | | リズムにあわせたシャドーボクシングとフットワークで動いたあと、ミットをうってストレス発散させるクラスです。 【持ち物】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物(ふた付き) | | | | | | |
| 対象 | 会場 | 時間 | | 定員 | 参加費 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 小学生以上(保護者同伴) | 第3体育室 | 9:30 | - 10:30 | 40名 | 600円 | 14.21.28 | 4.11.18.25 | 4.11.18.25 |