

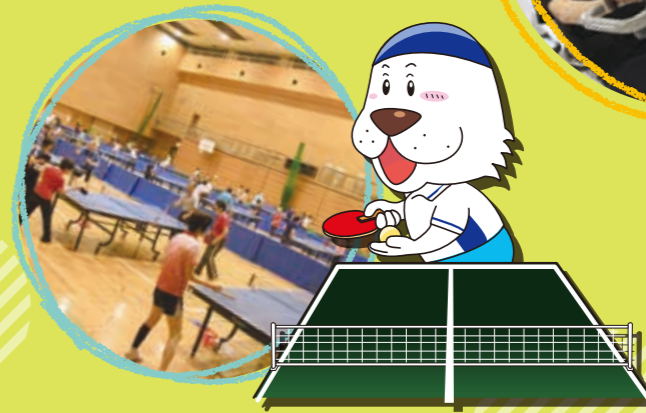
2016年 春の定期教室 参加者募集

詳しくは裏面をご覧ください！

募集期間 2月15日(月)～3月15日(火)



区内最大級の体育館で おもいきりスポーツ！



キャプテンわん (C)ゆず華・(公財)横浜市体育協会

予約不要 当日受付教室

4月スタートのワンコインプログラム



エアロ系

初めての方から、しっかりと汗をかきたい方まで楽しめるプログラムが多数あります！



ヨーガ系

呼吸法や瞑想法を行い、心身をゆったりと、リラックスしましょう！



ご自身の予定に合わせて参加できます！

コンディショニング系

ストレッチやトレーニング等でご自身の体を調整していくプログラムです。



スポーツタイム

その場でチームを作り、男女混合でバスケットボールの試合を行います。

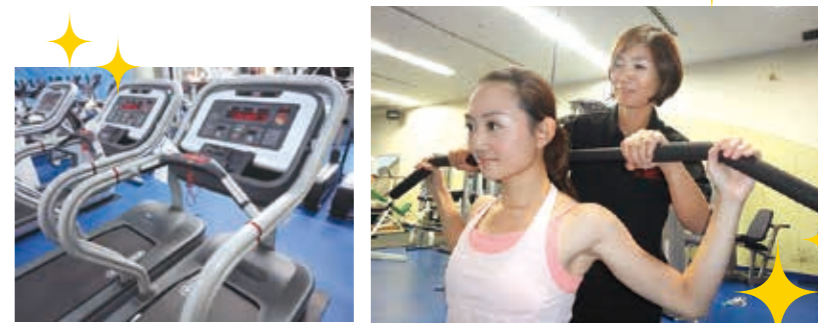


4月2日(土)から

リニューアルオープン

トレーニング室のマシンがリニューアルします！

目的に合わせて効果的に！ 脂肪燃焼したい！ お腹まわりをスッキリさせたい！



トレーニング室利用案内 3時間300円(中学生以下100円) / 予約不要

- ・運動の出来る服装(ジャージ等、伸縮性のよいもの)、室内シューズをお持ちください。
- ・19時以降の中学生以下のご利用は、保護者の同伴が必要となります。
- ・小学生以下のご利用は、必ず保護者の同伴が必要となります。

横浜市緑スポーツセンター 開設準備室

平成28年4月1日より緑スポーツセンターの指定管理者は公益財団法人 横浜市体育協会に変わります。

開設準備室 (平成28年2月1日～3月31日)

受付時間 / 10:00 ~ 18:00

TEL. 045-932-5304

休館日 / 毎月第2月曜日 (祝日の場合は翌日)

交通案内

- JR横浜線「中山駅」下車 徒歩3分
- 横浜市営地下鉄「中山駅」下車 1番出口より 徒歩3分

