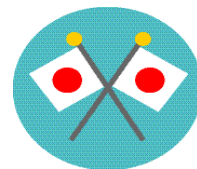


祝日営業のお知らせ



2月11日(土) 建国記念の日



営業時間 10:00~19:00

YSCスポーツクラブ横浜

(ジム・プール・スタジオの施設利用時間 18:30)

A スタジオ

10:40~11:40	ヨガ	内田	各種のポーズと呼吸法により心身のバランスを整えていきます。日頃の疲れを自然治癒力により回復させていきましょう!! (どなたでもご参加頂けます 60分)
12:00~13:00	カーディオ キックボクササイズ	奥川	エアロビクス(有酸素運動)とキックボクシングを組み合わせたクラスです。パンチで上半身をひねりキックで脚を上げる等、日常に余り使わない筋肉も目覚めますよ!! (どなたでもご参加頂けます 60分)
13:15~14:15	プライムエアロ	丸山	初めての方やエアロ経験が少ない方向きです。難易度や運動強度も入門レベルですから、今すぐはじめのいっぽを踏み出しましょう!! (初心者~初級者向け 60分)
14:30~15:30	筋トレ& 改善ストレッチ	丸山	ウォーキングで体をほぐして筋カトレで体を引締めます。更に身体機能の回復・改善へ向けたストレッチも行ないます。お得で盛り沢山の満足レッスンです!! (初~中級者向け 60分)

プール

終日フリースイムをお楽しみください!!

11:30以降はいつでも6コース以上ご利用いただけます。

好評

プライベートレッスン(SW)

※平成24年1月28日(土)10時~受付開始 7フロントで直接お申し込みください(電話申込不可)

11:00 ~ 11:30 担当 服部

13:00 ~ 13:30 担当 柳瀬

12:00 ~ 12:30 担当 澤田

☆ 10:00~11:30迄 競泳コース練習 (3コース使用)

紹介キャンペーンも好評実施中!!

スポーツクラブ横浜の会員特典 健康拡大企画

祝日営業日は会員同伴であれば、ご家族・ご友人(高校生以上)は施設利用料525円のサービスを実施中!! この機会に是非、ご利用下さい。

☆ 祝日営業日は会員種類は関係なく

当クラブ会員の方ならフルタイム無料で施設をご利用頂けます!!

YSC

ご家族、お友達も誘ってご利用ください!!