

# 祝日営業のお知らせ



9月20日(月) 敬老の日



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	ルーシーダットン	大橋	身体の歪み改善に向けた動作を行い、背骨・骨盤を正しい位置へと導くように調整していきます。更に同時にインナーマッスルを鍛えて行く効果もあるので Goodですよ!! (どなたでもご参加頂けます 60分)
12:00~13:00	ボディメイキング	人見	何かとトラブルが起きやすい下半身を中心に筋バランス&筋力アップを計ります。様々な筋肉達に刺激を与え、強く美しい体づくりをして行きましょう。(どなたでもご参加頂けます 60分)
13:20~14:10	ベリーダンス	海野	アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊です。ベリーとはお腹という意味、ウエスト周りのしなやかな動きと四肢の動き、そして独特な動きはコア・マッスル&胃腸を活性!! (どなたでもご参加頂けます 50分)
14:30~15:30	シェイプアップ	小西	エアロビクスに慣れた方むけのクラスです。脂肪の燃焼を促進して、身体を引き締めていきます。楽しく、そして爽やかに汗をかきませんか?(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!!

(いつでも5コース以上でのご利用が出来ます)

イベント 江ノ島10Kmウォーキング実施!! ~詳しくは館内掲示をご覧ください~

☆ 10:00~12:00 競泳コース練習 (3コース使用)

## 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!!

# 祝日営業のお知らせ



## 9月23日(木) 秋分の日



### 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

10:30~11:30	ヨガ	福島	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。夏の疲れや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)
12:00~12:50	プライムステップ	高橋	初めての方やステップの経験が少ない方向きです。リズムに合わせて昇降運動を中心とした、様々な動作を行います。運動後、エアロとは又違った充実感が味わえますよ!! (初心者~初級者向け 50分)
13:30~14:30	チューバサイズ	人見	音楽に合わせてながら、チューブの張力を活かして身体にやさしい筋肉トレーニングを行ないます。心身のバランスや美しい姿勢作りにも効果的です。是非、お試しください。(初心者~初級者向け 60分)
14:50~15:30	ゆったりストレッチ	服部	スポーツクラブ横浜のBasic Stretchをゆっくりと行っていきます。トレーニング後の整理運動としてもご活用下さい。いつも頑張り過ぎる方、緩める事も必要ですヨ!! (どなたでもご参加頂けます 40分)

### プール

## 終日フリースイムをお楽しみください!!

(こどもイベント実施の為、利用コースは下記の通りです)

10:00~13:30 3コース      13:30~17:30 8コース

☆ 17:30~ 競泳コース練習 (4コース使用)

### 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!!