

祝日営業のお知らせ



7月19日(月) 海の日



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も鍛えて行く効果もあります。 (どなたでもご参加頂けます 60分)
12:00~13:00	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。日頃のトレーニングとは、又違った筋肉達が目覚めるかもしれません!! (初心者~初級者向け 60分)
13:15~14:00	ズンバ	海野	ラテン系リズムで踊る新感覚のワークアウトエクササイズです。振付を覚えるレッスンではないので初めての方でも、お気軽にご参加頂けます。 (どなたでもご参加頂けます 45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

《水中ビデオ撮影会》 10:30~12:00 (水中撮影)
12:30~14:00 (泳法解説)

終日フリースイムをお楽しみください!!

(フルタイム 5コース以上、ご利用頂けます)

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!!

