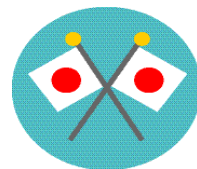


祝日営業のお知らせ




2017年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。レギュラークラスは水曜日の夜と木曜日の午前に担当しております。 (どなたでもご参加頂けます 60分)
12:00~13:00	骨盤ストレッチ	野島 	骨盤を取り囲むインナーマッスル、特に骨盤底筋群を具体的にわかりやすく、そして効果的にトレーニングしていきます。【長めのタオルをご用意ください】 (どなたでもご参加頂けます 60分)
13:15~14:15	ピラティス	野島 	ピラティスはリハビリのプログラムで体のコア「4つ」をトレーニングして、骨盤と背筋を整えていく特別な内容のレッスンです。是非、お試しください。 (どなたでもご参加頂けます 60分)
14:30~15:30	サルサ 	Teppey 	音楽に合わせてラテンステップを楽しむクラスです。新しい文化と共に、自由なスタイルで広まって行くこのダンスを是非とも、ご体験下さい。ハマってしまう可能性大!! (どなたでもご参加頂けます 60分)
15:40~16:30	ソウルダンス 	Teppey 	70年代ミュージックを中心に楽しく踊りませんか？あの頃を思い出したい方、興味のある方、是非ご参加下さい。 (どなたでもご参加頂けます 50分)
プール			
<p>終日フリースイムをお楽しみください!! = 今回の祝日は子供スイミングスクールがごさいます = (12:30~14:30は6コース利用可能です。その他の利用時間はプールプログラムと同じ利用コースとなります。)</p>			

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540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!!