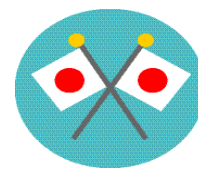


祝日営業のお知らせ



2018年5月3日(木) 憲法記念日




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	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。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)
12:00~12:45	姿勢改善体操	福島 	インナーマッスル等を整え、より良い姿勢を目指します。祝日限定レッスンです。是非、お試しください!! (どなたでもご参加頂けます 45分)
13:15~14:15	ヨガ	木原 	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)
14:30~15:30	ベーシックエアロ 	木原 	基本的なローインパクトとハイインパクトの組み合わせで体力UP!!更に脂肪燃焼効果も高めて行きます。シンプルですが運動強度は少し高めです。 (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。

10:00 ~ 15:30 4コース 15:30以降は2コースご利用いただけます。

☆ 10:00~13:00迄 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!!

祝日営業のお知らせ










2018年5月4日(金) みどりの日



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	シェイプアップ 	村上 	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、身体を引き締めて行きます。 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)
12:00~12:50	ヨガ	村上 	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 50分)
12:00~13:00	気功体操 Bスタジオ(3階)で実施!!	邢 	ゆったりした全身運動、腹式呼吸などにより副交感神経の働きを高め、足腰の鍛錬はいうに及ばず、内臓機能の強化も図ります。自然治癒力・免疫力UP!! (初心者~初級者向け 60分)
13:15~14:05	ローインパクト 	丸山 	エアロビクスに慣れてきた方むけのクラスです。 脚にかかる衝撃の少ないステップと伸び伸びと大きく身体使った動きでリフレッシュしましょう!! (初~中級者向け 50分)
14:30~15:30	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。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)
プール			
<p>終日フリースイムをお楽しみください。</p> <p>10:00 ~ 15:30 4コース 15:30以降は2コースご利用いただけます。</p> <p>☆ 10:00~13:00迄 競泳コース練習 (3コース使用)</p>			

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。

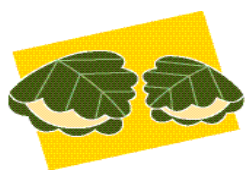
☆ 祝日営業日は会員種類は関係なく 

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!!

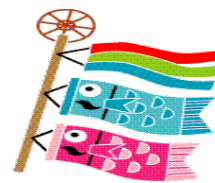
YSC

ご家族、お友達も誘ってご利用ください!!

祝日営業のお知らせ



2018年5月5日(土) こどもの日



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	海野	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	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	ベーシックエアロ	丸山	基本的なローインパクトとハイインパクトの組み合わせで体力UP!!更に脂肪燃焼効果も高めて行きます。シンプルですが運動強度は少し高めです。 (中級者向け 60分)
15:40~16:30	筋トレ&改善ストレッチ	丸山	ウォーミングアップに有酸素運動で体をほぐし筋トレで引き締め、更には身体機能の回復・改善に向けて、ストレッチします。連休に心地よい筋肉痛はいかがですか? (初級~中級者向け 50分)
16:40~17:40	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)
プール			
終日フリースイムをお楽しみください。			
10:00 ~ 12:00 4コース 12:00~14:00 6コース 14:00~15:30 2コース 15:30以降は1コースのご利用となります。			

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!!