

祝日営業のお知らせ



2018年8月11日(土) 山の日



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	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。週初め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			
<p>終日フリースイムをお楽しみください!!</p> <p>10:00~14:30 6コース 14:30~15:30 2コース 15:30以降 1コースご利用頂けます。</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!!