

祝日営業のお知らせ








2018年10月8日(月) 体育の日



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	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)
12:00~13:00	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)
13:15~14:15	ダンスエクササイズ	海野 	ダンスのリズムに乗ってトータルバランスを整えていくコンディショニングクラスです。 (どなたでもご参加頂けます 60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)
プール			
<p>終日フリースイムをお楽しみください!! (10:00~15:30は4コースご利用可能です) = 今回の祝日は子供スイミングスクールがございません =</p>			

※競泳コース 10:00~13:00 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!!