

# 祝日営業のお知らせ





2024年2月12日(月) 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 | キックボクシング<br>エクササイズ | 大塚    | 音楽に合わせてパンチやキックを組み合わせ<br>楽しく身体を動かします。<br>どなたでもご参加頂けます！<br>(どなたでもご参加頂けます 60分)                           |
| 12:15~13:00 | 骨盤ピラティス            | 野島  | 骨盤の歪みをほぐして整えていきます。<br>誰にでも簡単に出来る骨盤底筋のトレーニングを<br>一緒に行います。<br>(どなたでもご参加頂けます 45分)                        |
| 13:15~14:15 | 瓦 ヨガ<br>(Bスタジオ)    | 沼田  | 瓦を温め、遠赤外線効果で身体を温めながら<br>行います。血行やリンパの流れを改善し冷え性に<br>効果的です。 <b>※先着10名様限定となります。</b><br>(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  | ローインパクトとコンディショニングを組み合わせた<br>プログラム。身体を引き締めたい方におすすめ。<br><b>※定員18名となります！</b><br>(中級レベル 60分)              |

## 終日フリースイムをお楽しみください。

10:00~13:00 4コース、13:00~16:00 8コース  
16:00以降は2コースご利用頂けます。

= 子供スイミングスクールは通常通りございます =

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550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**の利用区分に応じて**フルタイム**ご利用いただけます。

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






2024年2月23日(金) 天皇誕生日



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         | 高橋    | ローインパクトとコンディショニングを組み合わせたプログラム。身体を引き締めたい方におすすめ。<br>(初・中級レベル 60分)         |
| 11:50~12:40<br>時間変更あり | プライムエアロ         | 高橋   | 初めての方、運動に慣れていない方向けのクラスとなります。<br>(どなたでもご参加頂けます 50分)                      |
| 12:00~13:00           | 気功体操<br>(Bスタジオ) | ウェイ  | 呼吸法を使った健康的な運動をする事で心身のバランスを整えストレス解消、健康・体力の増進を図ります。<br>(どなたでもご参加頂けます 60分) |
| 13:15~14:05           | ローインパクト         | 小西   | 身体に無理なく、のびのび大きく筋肉を動かすエクササイズです。<br>※定員18名となります!<br>(初・中級レベル 50分)         |
| 14:30~15:30           | ヨガ              | 福島   | 各種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。<br>(どなたでもご参加頂けます 60分)                     |

## 終日フリースイムをお楽しみください。

10:00~13:00 4コース、13:00~16:00 7コース  
16:00以降は2コースご利用頂けます。

= 子供スイミングスクールは通常通りございます =

※競泳コース 10:00~13:00 練習(3コース使用)

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550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の利用区分に応じてフルタイムご利用いただけます。

YSC

ご家族、お友達も  
誘ってご利用ください!!

