

祝日営業のお知らせ







2021年3月21日(月) 春分の日



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			
10:40~11:30	健康体操	野島 	転ばない、寝込まないための体操です。 膝、腰を痛めている方などどなたでもご参加ください。 (どなたでもご参加頂けます 50分)
11:45~12:30	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。 誰にでも簡単に出来る骨盤底筋のトレーニングを 一緒に行います。 (どなたでもご参加頂けます 45分)
13:20~14:10	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。 (初・中級レベル 50分)
14:30~15:20	プライムエアロ	小西 	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。 (どなたでもご参加頂けます 50分)
プール			
<h2>終日フリースイムをお楽しみください。</h2> <p>10:00~11:10 4コース 11:10~15:45 7コース 16:00以降は2コースご利用頂けます。</p> <p>= 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 10:00~11:10 練習(3コース使用)			
<p>紹介キャンペーンも好評実施中!!</p> <h3>スポーツクラブ横浜の会員特典 健康拡大企画</h3>			
<p>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。</p>			

☆ 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。

