

祝日営業のお知らせ



2023年2月11日(土) 建国記念日



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	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。 (どなたでもご参加頂けます 60分)
12:15~13:00	骨盤ストレッチ	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 60分)
13:15~14:15	ピラティス	野島	身体のコアをトレーニングし骨盤と背骨を整えます。 深層部の筋肉にアプローチししなやかな身体作りを目指します。 (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。脂肪燃焼効果を高めていきます。 (中・上級レベル 60分)
15:40~16:30	筋トレ&改善ストレッチ	丸山	ウォーキングで身体をほぐし、筋トレで引き締め、後半に身体機能回復、改善を図るストレッチを行います。 (どなたでもご参加頂けます 50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 2コース 12:00~14:15 5コース 14:30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 10:00~12:00 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。



祝日営業のお知らせ

天皇誕生日



2023年2月23日(木) 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			
10:30~11:30	ヨガ(Bスタジオ)	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。 (どなたでもご参加頂けます 60分)
10:40~11:40	マルチストレッチ	高橋	柔軟性強化のバラエティー豊富なストレッチクラスです。関節の可動域を広げやわらかい筋肉を作ります。 (どなたでもご参加頂けます 60分)
12:00~12:50	ボディートリートメント	高橋	様々な道具を使用し日常生活に必要な筋力と柔軟性を向上させるクラスです。 (どなたでもご参加頂けます 50分)
13:15~14:15	ヨガ	木原	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。 (どなたでもご参加頂けます 60分)
14:30~15:30	ジャズダンス	神	バレエの要素を取り入れたダンスジャンル。身体を大きくのびのびと使いながら楽しく踊ります。 (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。

10:00~15:45 5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 10:00~12:00 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。

