

祝日営業のお知らせ







2023年3月21日(火) 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	ローインパクト	伊藤 	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)
12:00~13:00	ヨガ	沼田 	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)
13:15~14:15	キックボクシング 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楽しく身体を動かします。 どなたでもご参加頂けます！ (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	村上 	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。 (初・中級レベル 60分)
プール			
<h2>終日フリースイムをお楽しみください。</h2> <p>10:00~15:45 5コース 16:00以降は2コースご利用頂けます。</p> <p>= 子供スイミングスクールは通常通りございます =</p>			
<small>※競泳コース 10:00~13:00 練習(3コース使用)</small>			
<h3>スポーツクラブ横浜の会員特典 健康拡大企画</h3> <p style="text-align: right;"><small>紹介キャンペーンも好評実施中!!</small></p>			
<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。



ご家族、お友達も
誘ってご利用ください!!