

はじめて**エアロビクス**教室

- ★人気の初心者向けエアロビクスプログラムに参加できる教室です。
- ★エアロビクスダンスに興味があり、始めてみたい人にもぴったり！
- ★体脂肪を効果的に燃焼させる初心者向けの内容なので、気軽に参加できます。

7月							8月							9月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31	29	30					

実施期間

令和7年**7月2日**(水) ～ 令和7年**9月24日**(水)

毎週水曜日 **9:45～11:00** ※休講となる場合はWeb等でお知らせします。

申込み

当日申込み(先着順) 総合受付にて**9:00**より開始

対象

15歳以上(中学生を除く)

料金

1回につき、1,300円(税込)

※お支払い手続き後の返金は出来ません

教室場所

小アリーナ1

定員

25名

【お問合せ】
横浜市スポーツ医科学センター

TEL 045-477-5050

〒222-0036

横浜市港北区小机町3302-5 日産スタジアム内

●ウェブサイト <http://www.yspc-ysmc.jp/>

●電話受付時間 9:00～20:00(日・祝日は16:00まで)

●休館日 施設点検日(原則第3火曜日)

※4～6月は、第3火曜日が休館日

7月、8月は無休

1～3月は第3・4火曜日が休館日

【交通及び駐車場のご案内】

【交通】

- JR横浜線「新横浜駅」北口下車徒歩15分
- 横浜市営地下鉄「新横浜駅」下車10番出口より徒歩15分
- JR横浜線「小机駅」徒歩下車15分

【駐車場】

- 日産スタジアム内「新横浜公園第一・第二駐車場」
- ※料金 2時間/400円(満車の場合あり)
- ※当センターの専用駐車場はありません