

# 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。

10月

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

11月

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

12月

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

実施期間

令和7年10月1日(水) ～令和7年12月24日(水)  
毎週水曜日 9:45～11:00

※休講となる場合はHP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

●ホームページ <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