

# 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。

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

※□枠が開催予定日です（4月29日、5月6日は祝日のため休講となります）

## 実施期間

令和8年 4月1日(水) ～ 令和8年 6月24日(水)  
毎週水曜日(平日) 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)

※4～12月は、第3火曜日が休館

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