

# はじめてエアロビクス教室

- ★当センター「減量・脂肪燃焼教室」の初心者向けの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、始めてみたい方にもぴったり！
- ★「減量・脂肪燃焼教室」の参加を迷われている人は、教室の雰囲気を経験することができます。

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

令和5年12月6日(水) ～令和6年3月20日(水) 全15回

毎週水曜9:45～11:00

※休講となる場合はHP等でお知らせします。

実施期間

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歳以上の男女  
(中学生を除く)

料金

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

※天井工事等により変更の可能性があります。

## 【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/>
- TEL受付時間 9:00～20:00  
(日曜日・祝日は16:00まで)
- 休館日 施設点検日(原則第3火曜日)  
※1～3月は、第3、第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
- 横浜市市営地下鉄「新横浜駅」下車8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