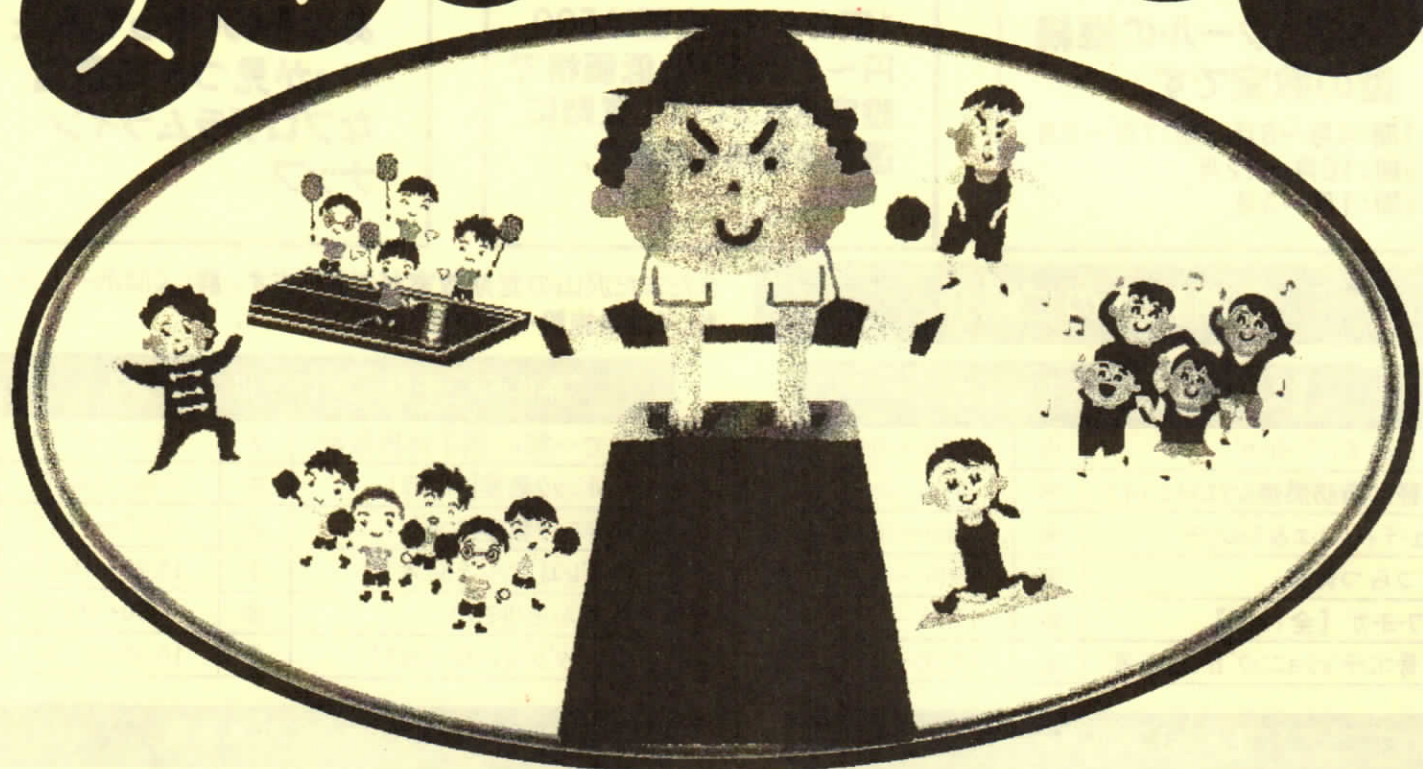


# 青葉スポーツセンター



## 定期教室参加応募のご案内

- 【応募期間】 2014年11月1日（土）～11月21日（金）
- 【募集教室】 2015年1月～3月開催の第4期定期教室
- 【応募方法】 往復はがきに必要事項記載の上応募
- 【抽選結果】 2014年11月24日（月）より順次発送
- 【追加募集】 2014年12月17日（水）より先着順

定期教室に関するお問い合わせは…  
青葉区役所となり

## 横浜市青葉スポーツセンター

電話/045-974-4225 月～土：9:00～22:00 日祝：9:00～20:00  
休館日/第3月曜日（祝日の場合は翌日火曜日となります。）

青葉スポーツセンターの定期教室には、『続けられる』  
秘訣があります。だから、“はじめて”の方も安心です。

### 秘訣①

継続は力なり

- ・ 3ヶ月1クールの継続型の教室です。
- ・ 1期:4月～6月 2期:7月～9月  
3期:10月～12月  
4期:1月～3月

### 秘訣②

お気軽価格

- ・ 1回あたりの金額は500円～1,000円と低価格で設定されていて、気軽に運動を始められます。

### 秘訣③

豊富なプログラム

- ・ あなたの『やってみたい』が見つかる豊富なプログラムラインナップ

## 定期教室のご紹介

まだまだ沢山の定期教室がございます。詳しくはホームページもしくは当施設へご来館ください。

### 【大人】美容・生活習慣予防

はじめてパワーヨガ	火	9:00～10:00
気軽に脂肪燃焼&ウエストシェイプ	水	9:00～9:50
ビューティバレエ&ストレッチ	金	9:00～10:00
はつらつ体操	金	13:00～14:30
パワーヨガ【全12回】	金	15:15～16:15
背骨コンディショニングⅡ(初心者)	土	11:20～12:20

### 赤ちゃん・子供バレエ・子供フラダンス

親子で一緒に!親子体操教室	火	10:10～11:10
親子リミック教室[パニラ]	木	9:00～10:00
親子リミック教室[ミント]	木	10:15～11:15
子供バレエ[エンジェル(木)]	木	15:25～16:25
赤ちゃんとリミック	金	9:00～9:50
子供フラダンス[ハイビスカス]	金	16:30～17:30

### 【大人】カルチャー

やさしい社交ダンス	月	15:10～16:30
チャレンジバレエ	火	21:10～22:10
パドミントン教室G	火	21:15～22:45
気功・太極拳	水	12:30～14:00
即効上達ゴルフ塾	水	21:00～22:15
はじめてバレエ	木	10:10～11:25

### 子供ヒップホップ・空手教室

子供ヒップホップ[オレンジ](初級)	木	17:50～18:50
空手教室[タイガー]	木	16:00～17:00
空手教室[イーグル]	木	17:00～18:00
空手教室[ドラゴン]	木	18:00～19:00
空手教室[ペガサス]	木	19:00～20:00
子供ヒップホップ[ハイン](基礎)	金	17:45～18:45

教室お申込時には、個人情報(お名前、住所、連絡先、年齢等)をご記入いただきます。予め、ご了承いただきますよう、宜しくお願い致します。

## 注目プログラム

# OyZ

オイズ

60歳からの運動スクール

あなたはカラダの変化を  
年齢のせいにしていませんか?

### 【体験会 & 説明会のご案内】

10月29日(水) 9:00～10:50

- 片足で立ったまかくつがはけない。
- 家の中で、つまずいたり、転んだりした事がある。
- 手すりを持たないと階段の昇り降りが心配だ。
- 布団や重い荷物の上げ下げが、以前より苦勞する。

一つでも当てはまる方は、「オイズ」のプログラムを受けてみませんか!!

見学OK

60歳以上

体験無料

20名限定

詳しくはホームページでご確認ください

青葉スポーツセンター

検索

### 案内図



■駐車場/  
第1駐車場78台、第2駐車場86台、第3駐車場11台

平日	20分制	60分制	24時間制	24時間制
8:00～22:00	30分/150円	8:00～22:00	30分/150円	
8:45～17:15 の夜3時間延長	30分/200円	22:00～8:00	30分/200円	
		休日・11月のみ 当日最大料金		600円

■交通手段/  
東急田園都市線 市が尾駅下車 徒歩10分