

西区体育館・温水プール 成人フィットネス教室タイムスケジュール(対象:高校生以上)


令和6年度【更新日:2024.3.17】

	月			火			水		木			金		
	格技室	2階多目的室	水中フィットネス	格技室	1階多目的室	水中フィットネス	格技室	2階多目的室	体育室	格技室	2階多目的室	格技室	2階多目的室	水中フィットネス
9:00							さわやか健康体操 9:10~10:25 いいだみつこSSKT講師 ★ 定員30名							
10:00			シニアアクア 10:00~11:00 小林 智子 ★ 定員20名	ヨガ入門 10:00~11:00 MINATO ★ 定員30名			健康体操 姿勢美 10:35~11:50 いいだみつこSSKT講師 ★ 定員30名	らくらくリズム体操 10:00~11:30 菅野 淳子 ★ 定員15名						
11:00				ヨガ応用 11:10~12:10 MINATO ★★ 定員30名				アンチエイジング体操 11:40~12:40 菅野 淳子 ★★ 定員15名						はじめてのボクシングエクササイズ(金) 10:30~11:30 北海道全員健康(株) ★★ 定員30名
12:00						脂肪燃焼アクア(火) 12:00~13:00 前田 淑絵 ★★★ 定員30名	背骨コンディショニング 12:10~13:10 岩野 文美 ★ 定員30名			太極拳① 12:30~13:55 原田 雅恵 ★ 定員30名				脂肪燃焼アクア(金) 12:00~13:00 前田 淑絵 ★★★ 定員30名
13:00	はじめてヨガ 13:00~14:00 北海道全員健康(株) ★ 定員30名							ヨガ&ピラティス① 13:00~14:00 伊藤 佳代 ★ 定員15名		「大人の」やさしいHIP HOP 13:00~14:00 Hizz Performance Style ★ 定員30名				からだにやさしい健康体操 13:00~14:30 いいだみつこSSKT講師 ★ 定員30名
14:00						水中ウォーキング 14:00~15:00 牛腸 祐子 ★ 定員20名		ヨガ&ピラティス② 14:10~15:10 伊藤 佳代 ★ 定員15名		太極拳② 14:05~15:30 原田 雅恵 ★ 定員30名				水中ウォーキング 14:00~15:00 川上 由美子 ★ 定員20名
15:00														
16:00														
19:00														
20:00														
21:00														

お申込方法		
タイムスケジュール内の教室は事前のお申込みが必要となる有料教室です。お申込み期間中にWEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。詳細は募集要項またはホームページをご確認ください。		
申込期間のご案内(体育館フィットネス)		
期	開講期間(回数:約12回)	申込期間
第1期	4月~6月	3月1日~3月14日
第2期	7月~9月	6月1日~6月14日
第3期	10月~12月	9月1日~9月14日
第4期	1月~3月	12月1日~12月14日
申込期間のご案内(水中フィットネス)		
開講期間(回数:約30~43回)	申込期間	
通年	3月11日~3月20日 (以降は自動継続制となります。)	

◆教室情報(ホームページ)◆

教室内容の詳細は、右の二次元コードより「教室情報」をご覧ください。




◆追加申込◆

定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受付しておりますので、空き状況などはお気軽にお問合せください。
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。

◆フィットネス・ワンコイン体験◆

開講中の教室を **1回500円** で体験できます!
ぜひ、気になる教室をお気軽に体験してみて、教室の雰囲気や運動量などを実感してみてください!
詳しくは施設までお問い合わせください。



Instagram

教室・イベント情報
公式アカウント



フォローお待ちしております

LINE

公式アカウント



友だち登録
お待ちしております

□「★」は運動強度を表しております。
□フィットネス・ワンコイン体験は定員に空きがある教室で、1教室・各期・1回までとなります。