

厚別温水プール 令和7年度 成人・小学生フィットネス教室 タイムスケジュール

令和7年度【更新日:2025.2.1】

	月		火		水		木		金	
	水中フィットネス	多目的室	水中フィットネス	多目的室	水中フィットネス	多目的室	水中フィットネス	多目的室	水中フィットネス	多目的室
10:00		背骨コンディショニングA (対象:高校生以上) 10:00~11:00 宮森 洋子 定員10名								朝ヨガ (対象:高校生以上) 10:00~11:00 遠 浩美 定員10名
11:00		背骨コンディショニングB (対象:高校生以上) 11:15~12:15 宮森 洋子 定員10名	プールエクササイズ (対象:高校生以上) 11:00~12:00 河越 冨華 ★★★★定員25名				ひざ・こし・かた機能向上 水中運動(対象:高校生以上) 11:00~12:00 伊藤 郁子 ★定員30名		水中運動(金)A (対象:高校生以上) 10:00~11:00 伊藤 郁子 ★★定員30名	
12:00			水中運動(火)A (対象:高校生以上) 12:05~13:05 伊藤 郁子 ★★定員30名						水中運動(金)B (対象:高校生以上) 11:05~12:05 伊藤 郁子 ★★定員30名	
13:00	アクアピクス(月木) (対象:高校生以上) 13:00~14:00 野口 倫子 ★★★★★定員25名		水中運動(火)B (対象:高校生以上) 13:10~14:10 伊藤 郁子 ★★定員30名		水中運動(水) (対象:高校生以上) 13:00~14:00 馬場 聡美 ★★定員30名		アクアピクス(月木) (対象:高校生以上) 13:00~14:00 長谷川 麻利子 ★★★★★定員25名			
14:00					アクアピクス(水) (対象:高校生以上) 14:10~15:10 馬場 聡美 ★★★★★定員25名					
16:30		リズムジャンプ (対象:小学生) 16:30~17:30 早坂 雄一 定員10名								
18:30										
19:00			アクアピクス(火) (対象:高校生以上) 19:00~20:00 渡辺 かおり ★★★★★定員25名						腰痛改善水中運動 (対象:高校生以上) 19:00~20:00 宮森 洋子 ★★定員30名	

多目的室フィットネス(水には入りません)

コース名	教室紹介
背骨コンディショニング (対象:高校生以上)	運動を通して、腰痛、関節痛、片頭痛などを改善していくプログラムです。
朝ヨガ (対象:高校生以上)	呼吸を深め、心身のバランスを整え、一日をイキイキと過ごしましょう。
[NEW!!!] リズム&トレーニング (対象:高校生以上)	音楽に合わせて有酸素でウォーミングアップ。体幹を中心に全身トレーニングを行います。
[NEW!!!] リズムジャンプ (対象:小学生)	音楽に合わせて様々なジャンプをすることで、運動能力を高めます。脳の状態を良くすることで勉強に集中できたり、怪我をしにくくする効果が期待できます。

水中フィットネス

コース名	教室紹介
アクアピクス (対象:高校生以上)	水中で軽快なリズムに合わせて行う運動不足解消、脂肪燃焼を目指すエクササイズです。
プールエクササイズ (対象:高校生以上)	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、また中程度のアクアピクスを行い心臓機能を高めます。
腰痛改善水中運動 (対象:高校生以上)	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、また軽度~中程度のアクアピクスを行い心臓機能を高めます。
水中運動 (対象:高校生以上)	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、また軽度のアクアピクスを行い心臓機能を高めます。
ひざ・こし・かた 機能向上水中運動 (対象:高校生以上)	浮力の動きと水の抵抗を活かした水中運動で、一生自分の脚で歩くための身体づくりを目指します。



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(水中フィットネス)		
開講期間 (回数:約38~68回)	申込期間	
通年	3/11(火)~3/20(木・祝) (以降は自動継続制となり、受講をキャンセルされる場合は別途手続きが必要です。)	
申込期間のご案内(多目的室フィットネス)		
期	開講期間 (回数:約6~15回)	申込期間 (期ごとに申込みが必要です。)
第1期	4/7(月)~7/25(金)	3/11(火)~3/20(木・祝)
第2期	8/29(金)~11/28(金)	7/1(火)~7/14(月)
第3期	12/1(月)~3/16(月)	11/1(土)~11/14(金)

◆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い合わせください。
※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)。

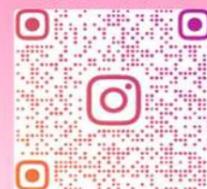
◆フィットネス・ワンコイン体験◆

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。