



## 厚別温水プール フィットネス教室タイムスケジュール 【対象】成人（高校生以上）

	月		火		水	
	水中フィットネス	多目的室	水中フィットネス	多目的室	水中フィットネ斯	多目的室
10:00						
11:00		背骨 コンディショニングA 10:00~11:00 宮森 洋子 ★ 定員10名				
11:30		背骨 コンディショニングB 11:15~12:15 宮森 洋子 ★ 定員10名				
12:00						
12:30						
13:00	アクアピクス（月木） 13:00~14:00 野口 優子 ★~★★★★★ 定員25名					
14:00						
19:00						



整うカラダ教室  
12:00~13:00  
長谷川 麻利子  
★ 定員10名

水中運動  
13:00~14:00  
馬場 聰美  
★★ 定員30名

アクアピクス（水）  
14:10~15:10  
馬場 聰美  
★~★★★★★ 定員25名

ナイトアクア  
19:00~20:00  
渡辺 かおり  
★~★★★★★ 定員25名



アクアピクス（月木）  
13:00~14:00  
長谷川 麻利子  
★~★★★★★ 定員25名

身体すこやかヨガ  
(月1回)  
13:00~14:00  
佳代  
★ 定員10名

腰痛改善水中運動  
19:00~20:00  
宮森 洋子  
★★ 定員30名

いきいき  
アクアエクササイズ  
10:00~11:00  
伊藤 郁子  
★★★★ 定員30名

ヨガピラ  
11:30~12:30  
長谷川 麻利子  
★ 定員10名

ゆったりアクアウォーカ  
11:05~12:05  
伊藤 郁子  
★★ 定員30名



身体を動かすこと、腰痛、関節痛、片頭痛などの不調の改善を目的としたプログラムです。

### 多目的室フィットネス（水に入らないクラスです。）

コース名	教室紹介
背骨コンディショニング	身体を動かすこと、腰痛、関節痛、片頭痛などの不調の改善を目的としたプログラムです。
整うカラダ教室	肩甲骨ほぐしや骨盤の歪みを整えるストレッチ、日常生活に取り入れやすい簡単な筋トレを行います。
【NEW！】ヨガピラ	ヨガとピラティスの要素を取り入れ、寝ながら行える引き締めと姿勢改善・歪み改善を目的としたレッスンです。
身体すこやかヨガ(月1回)	初めての方でも気軽に参加できる「ゆるめ」のメニューを取り入れたヨガクラスになります。
朝ヨガ	朝の時間に無理なく体を動かし、呼吸を深め、心身を整えて一日をイキイキと過ごすサポートをします。

### 水中フィットネス

コース名	教室紹介
アクアピクス	水中で軽快なリズムに合わせて体を動かし、運動不足の解消や脂肪燃焼を目指すエクササイズです。
ナイトアクア	夜に行う有酸素運動は、筋力・代謝アップをサポートし、全身を動かすこと日中のストレス解消にもなります。
ブルエクササイズ	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、また中度のアクアピクスを行ない心肺機能を高めます。
元気アップ！アクアウォーカ	水中ウォーキングを中心に行い、水の抵抗や浮力を活かして、元気に体力アップを目指す教室です。
アクアレクレーション	道具を使って水中で楽しく体を動かしながら、脳の活性化と体力づくりを目指す教室です。
水中運動	水の特性を生かした水中での抵抗運動により、体力・筋力の向上を図り、全身をバランスよく鍛えます。
ひざ・こし・かた機能向上水中運動	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。
いきいきアクアエクササイズ	水の抵抗と浮力を活かし、全身をバランスよく鍛えながら、体力・筋力の向上を目指すアクアエクササイズです。
ゆったりアクアウォーカ	水の浮力を活かし、関節に負担をかけにくい水中ウォーキングを中心に行う、ゆったり安心して参加できる教室です。
腰痛改善水中運動	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、また軽度～中度のアクアピクスを行い心肺機能を高めます。

▶「★」は運動強度を表しております。

### 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	申込期間
通年	3月10日（火）～3月20日（金・祝） ※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。 ※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

### 申込期間のご案内（多目的室フィットネス）

期	開講期間	申込期間（期ごとに申込みが必要です。）
第1期	4月6日(月)～7月31日(金)	3月10日(火)～3月20日(金・祝)
第2期	8月26日(水)～11月30日(月)	7月1日(水)～7月14日(火)
第3期	12月2日(水)～3月19日(金)	11月1日(日)～11月14日(土)

▶この他にも厚別温水プールにはたくさんの教室がございます。詳しくはチラシ裏面や、厚別温水プールホームページをご覧ください！



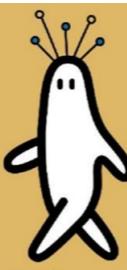
▶定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受付しておりますので、空き状況などはお気軽にお問い合わせください。

※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)

### スポーツ・フィットネス教室 ワンコイン体験実施中！

現在開講中の定員に達していないスポーツ・フィットネス教室を各教室1回のみ体験することができます。

教室の雰囲気はどんな感じ？」「続けられるかしら？」  
ぜひ一度、体験してください！※見学のみの場合は無料です。



### 体験方法

- お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
- 空きがあるか確認後、直近の教室実施日（体験可能日）をご案内いたします。
- 必要事項をお伺いし、体験日当日に窓口にて体験料をお支払いください。

※体験料500円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。  
※開催前日までにお申込みください。  
※JAF会員の方は体験料が無料となります。

### 【NEW！】新しい教室ができます！

ヨガピラ  
木曜 11:30～12:30  
指導員 長谷川 麻利子

ヨガピラは、寝ながら行える姿勢改善・歪み改善を目的としたレッスンです。腰痛や肩こりなどを改善したい方におすすめです！お気軽にご参加ください♪



### 【教室名がリニューアル♪】

水中フィットネスの一部の教室名が、より親しみやすく、分かりやすい名前にリニューアルします。

106	火	水中運動(火)A	⇒ 元気アップ！アクアウォーカ
107	火	水中運動(火)B	⇒ アクアレクレーション
102	火	アクア(火)	⇒ ナイトアクア
112	金	水中運動(金)A	⇒ いきいきアクアエクササイズ
110	金	水中運動(金)B	⇒ ゆったりアクアウォーカ

一般財団法人 札幌市スポーツ協会