

どうぎんカーリングスタジアム 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7年度【更新日:2025.7.11】

	火 多目的室	水 多目的室	木 多目的室	金 多目的室
9:45				
10:00				No.07 背骨コンディショニング 9:45~10:45 三好 まり子(MARICO) ★ 定員12名
10:45	No.01 ピラティス 10:00~11:00 MASAKO ★★ 定員12名	No.03 あへあほ体操 10:00~11:00 大川 尚子 ★ 定員12名	No.05 姿勢美・健康体操 10:00~11:00 飯田光子SSKT ★ 定員12名	
11:00				No.08 バレエストレッチ 11:00~12:00 水上 登美子 ★ 定員12名
12:00				
14:00	No.02 りらっくすヨガ 14:00~15:00 十川 志津香 ★ 定員12名			
15:00				
19:00		No.04 ビューティーヨガ 19:00~20:00 YUKO ★ 定員12名	No.09 ポールで美活・骨格リセット 19:00~20:00 丹羽 千浪 ★ 定員12名	
20:00				

No.01
火
10:00~

ピラティス
【指導員】MASAKO

腹筋深部を鍛え、ウエストを引き締めることで関節などの柔軟性を高めます。
Point 姿勢改善、肩こり・腰痛が起こりにくい体づくりを目指します！
基礎代謝を上げる効果もあります

No.02
火
14:00~

りらっくすヨガ
【指導員】十川 志津香

深い呼吸と筋肉の伸縮により、血行を促進し体のバランスを整えます。
Point 心身に優しい精神を鍛える動きを取り入れたヨガでリラクゼーション効果があります

No.03
水
10:00~

あへあほ体操
【指導員】大川 尚子

誰でも簡単にできる運動でインナーマッスルを鍛えることで、体幹を引き締める効果があります。
Point 「あへあほ」とみんなで大きな声を発するため、表情筋も鍛えられます

No.04
水
19:00~

ビューティーヨガ
【指導員】YUKO

ゆったりとした動作で体幹を鍛えることで、体のバランスを整えます。身体的な緊張やこわばりを短時間で簡単に緩めます。
Point 心も体もほぐすことができ、深いリラクゼーション効果が期待できます

No.05
木
10:00~

姿勢美・健康体操
【指導員】飯田光子SSKTインストラクター
(札幌整美健康体操研究会)

音楽に合わせて全身を動かし、整美体操や腰痛体操、筋力強化運動を行います。
Point ストレッチやリズムエクササイズを通して、全身の柔軟性や筋力強化を目指します

No.09
木
19:00~

ポールで美活・骨格リセット
【指導員】丹羽千浪

ストレッチポールを使用したストレッチ・筋力トレーニングを交互に行います。
Point ストレッチポールで筋肉をほぐして緩め、姿勢を整えながら、下半身を中心にしたエクササイズでヒップアップを目指します

No.07
金
9:45~

背骨コンディショニング
【指導員】三好 まり子 (MARICO)

背骨の歪みが原因で引き起こるカラダの痛みや不調を体操や筋力トレーニングを通して解消していきます。
Point お悩みに合わせた体操で背骨の歪みを整え、健康なカラダを手に入れるための方法を楽しく学びます

No.08
金
11:00~

バレエストレッチ
【指導員】水上 登美子

クラシックバレエの動きと呼吸法を取り入れ、リズムに合わせてストレッチやウォーキングを行います。
Point バレエバーを使用した運動で体幹を身につけることで、美しい姿勢を目指します

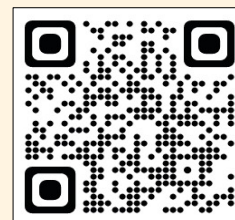
お申込み方法

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		
期	開講期間 (回数:10~13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

◆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」ご覧ください。



◆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。



◆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)。

- 「★」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。
- 各教室の日程表は、当館ホームページ「教室情報」から、各教室の「▶日程表」よりご確認ください。
- 受講の際は、受講者カード、運動しやすい服装、汗ふき用タオルをご持参ください。