

東区体育館 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:2024.2.12】

	月		火		水		木		金		土
	体育室	多目的室	格技室	多目的室	体育室	格技室	格技室	多目的室	格技室	多目的室	多目的室
10:00		ソフトエアロビクス 10:00-11:30 横川 亜弥 ★★ 定員 30名	太極拳 中級 10:00-12:00 南谷 雅子 ★★ 定員 30名		リズム体操 10:00-11:15 向井 雅子 ★★ 定員 30名	ヨガ教室 10:00-11:30 (株)ケルブ ★ 定員 30名			リラックスヨガ 9:30-11:00 嶺 努 ★ 定員 30名	ZUMBA 10:30-11:30 相川 真須美 ★★ 定員 15名	ナニアロハ 10:00-11:00 佐藤 満美子 ★ 定員 15名
11:00				体幹バランス エクササイズ 12:00-13:00 大宮 弥生 ★ 定員 15名							
13:00								あへあほ体操 13:00-14:00 (株)AHプロジェクト ★ 定員 30名			
14:00		姿勢改善ヨガ 14:00-15:00 森本 香織 ★ 定員 15名			健美操 13:30-15:00 川崎 由美子 ★ 定員 30名						
19:00		ピラティス 19:15-20:15 定居 昭希 ★★ 定員 15名									

NEW

『体幹バランスエクササイズ』

火曜日 12:00-13:00
○多目的室2階
指導員名:大宮 弥生

有酸素運動・筋トレ体操・ストレッチを組み合わせた教室内容です。心肺機能の向上・足腰の強化を促します。音楽にのせて身体を動かし、ストレス発散しましょう！！



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！



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		
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

◆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。



□「★」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。