

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)



おすすめ教室のご紹介

	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	多目的室	格技室	多目的室	格技室	多目的室	多目的室
9:00			アンチエイジングピラティス 9:00-10:00 大沼 千尋 ★★ 定員 30名									
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 10:15 - 12:15 鹿野 由紀子 ★★ 定員 30名	はじめてのエアロビクス 10:00-11:00 カナコ ★ 定員 15名	リズム体操 10:15-11:15 向井 雅子 ★★ 定員 30名	ヨガ教室(水) 10:00-11:30 ㈱ケルプ ★ 定員 30名	太極拳 入門 10:00 - 12:00 南谷 正子 ★ 定員 30名	ベーシックヨガ 10:00-11:00 赤堀 郁美 ★ 定員 15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												
12:00				体幹バランスエクササイズ 12:00-13:00 大宮 弥生 ★ 定員 15名							眠れる体づくり体操 11:45-12:30 相川 真須美 ★ 定員 15名	
13:00								あへあほ体操 13:00-14:00 ㈱AHプロジェクト ★ 定員 30名				わくわく☆エアロ 13:00-14:00 Aoi ★★ 定員 15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				やさしいパワーヨガ 13:00-14:30 大沼 千尋 ★ 定員 15名		
15:00												
16:00												
19:00		プレ・ピラティス 19:00-20:00 定居 昭希 ★ 定員 15名										
												ピラティス 19:15-20:15 定居 昭希 ★★ 定員 15名

『はじめてのエアロビクス』
『わくわく☆エアロ』
初心者大歓迎のエアロビクス教室！基本を学びながらダイエット・健康維持を目指しましょう♪

『やさしいパワーヨガ』
普段使っていない部分を使い、バランスの良い体をつくります。最後は体を休めるヨガも行うので、整い効果も抜群☆

ピラティス×ヨガ
ピラティスとヨガの要素を組み合わせ、体の引き締めと自律神経を整える他、快適な睡眠が取れるよう、副交感神経へのアプローチも行います♪

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11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。