

	月		火		水		木		金		土
	体育質	多目的室	格技室	多目的室	体育質	格技室	多目的室	格技室	多目的室	格技室	多目的室
10:00			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								
11:00	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	NEW 健康貯筋体操 10:45-11:45 大宮 弥生 ★ 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 榊ケルブ ★ 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
13:00			体幹バランスエクササイズ 12:00-13:00 大宮 弥生 ★ 定員 15名	NEW イス活たいそう 11:45~13:15 似鳥 仁保(HIRO) ★★ 定員 30名		NEW 健美操 13:30-15:00 川崎 由美子 ★ 定員 30名		あへあほ体操 13:00-14:00 榊AHプロジェクト ★ 定員 30名	Sintex®Tone&筋トレ 11:45-12:30 相川 真須美 ★ 定員 15名		
14:00		姿勢改善ヨガ 14:00 - 15:00 森本 香織 ★ 定員15名		NEW はじめてのマットピラティス 14:00-15:00 大沼 千尋 ★★ 定員 15名			NEW 全身調整ヨガ 14:30-15:30 大沼 千尋 ★ 定員 15名		やさしいパワーヨガ 13:15-14:30 大沼 千尋 ★ 定員 15名		
19:00		プレ・ピラティス 19:00 - 20:00 定居 昭希 ★ 定員15名		NEW Fight&yoga 19:00-20:00 北海道全員健康(株) ★ 定員 15名		ピラティス 19:15-20:15 定居 昭希 ★★ 定員 15名			自律神経を整える ピラヨガ 15:00-16:00 大沼 千尋 ★ 定員 15名		

### おすすめ教室のご紹介

**Fight&yoga**  
(火・19:00~20:00)  
【動】のボクシングエクササイズ  
【静】のヨガのコラボ

**イス活たいそう**  
(水・11:45~13:15)  
たかがイス、されどイス  
イスを使ったエクササイズで  
頭から脚まで鍛えます

**全身調整ヨガ**  
(木・14:30~15:30)  
体が痛い、久しぶりに運動をする方に  
おすすめ、気軽にできる調整ヨガ

**健康貯筋体操** (火・10:45~11:45)  
人生100年を目指して！  
貯筋=筋肉を蓄えて日常生活を  
過ごしやすくしましょう！

### 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

▶この他にも東区体育館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、東区体育館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)

▶「★」は運動強度を表しております。

### 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！ ※見学の場合は無料です。

### 体験方法

- ①お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
- ②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。
- ③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。

**LINE**  
友だち登録お待ちしております！

**Instagram**  
フォローお待ちしております！