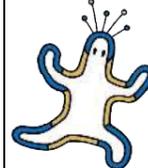


	月		火		水	木	金	土
	水中フィットネス	多目的室	水中フィットネス	多目的室	多目的室	水中フィットネス	水中フィットネス	水中フィットネス
10:00	予防改善運動 10:00~10:50 市川 由紀子 ★ 定員30名	りらくすよが 10:00~11:00 松井 愛沙 ★~ 定員14名	水中フィットネス	水泳のための 体幹トレーニング 10:00~11:00 木谷 栄美子 ★~ 定員10名	れべるあつぷ よが 10:00~11:00 佐藤 尚美 ★★ 定員14名		リフレッシュ ウォーキング 10:00~10:50 市川 由紀子 ★ 定員30名	健康バランス ウォーキング 10:00~10:50 渡辺 かおり ★~ 定員20名
11:00	アクアダンス 11:00~11:50 市川 由紀子 ★★~ 定員30名		 NEW やさしいよが 11:15~12:15 佐藤 尚美 ★~ 定員14名		予防改善運動 11:00~11:50 市川 由紀子 ★ 定員30名	アクアダンス 11:00~11:50 市川 由紀子 ★★~ 定員30名	アクアダンス 11:00~11:50 市川 由紀子 ★★~ 定員30名	
12:00			体力向上リズム ウォーキング 12:00~12:50 篠崎 幸子/角川 郁子 ★~★★★ 定員20名					
13:00								
14:00						健康アクア 14:00~14:50 佐々木 明子 ★★ 定員20名		
15:00								
19:00							平岸ナイトアクア 19:00~19:50 市川 由紀子 ★~ 定員20名	
20:00								

おすすめ教室のご紹介

「りらくすよが」 (月)10:00~11:00

【指導員:松井 愛沙】

身体をほぐしてから、基本のやさしいヨガポーズで全身を伸ばしていきます。ヨガが初めての方、体力に自信がない方もどなたでも安心して受けられるクラスです。ひと時ご自身の身体や心と向きあう時間を作りましょう。

NEW 「やさしいよが」 (火)11:15~12:15

【指導員:佐藤 尚美】

呼吸に合わせて無理なく動いていきます。凝り固まった身体を少しずつほぐしていきましょう。

「ナイトアクア」(旧リフレッシュアクア) (金)19:00~19:50

【指導員:市川 由紀子】

水の浮力、抵抗、水圧、温度を活かし軽快なリズムに合わせて全身の筋力維持、強化シェイクアップを目的とする有酸素運動です。日頃の運動不足を改善しませんか？



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 (回数:25~40回)	申込期間
通年	3月10日(火)~3月20日(金) (以降は自動継続制となります。)

申込期間のご案内(多目的室フィットネス)

期	開講期間 (回数:7~15回)	申込期間
第1期	4/7(火)~7/22(水)	3月10日(月)~3月20日(木)
第2期	8/24(月)~12/2(水)	6月15日(月)~6月27日(土)
第3期	1/5(火)~3/24(水)	11月1日(日)~11月14日(土)

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1教室・各期・1回体験することができます。



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、JAF会員を含む2名様まで、ワンコイン教室体験が無料でご受講いただけます。
※会員証のご提示が必要です。
※ご見学のみ場合は無料です

「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!

▶「★」は運動強度を表しております。

▶アクア・フィットネス教室の詳細内容は別紙一覧表をご覧ください。

▶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)

▶他にも平岸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、平岸プールホームページをご覧ください!



札幌市温水プールグループ指定管理者
一般財団法人 札幌市スポーツ協会
私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します