# 清田区体育館・温水プール 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)

	月			火			水			木			金		
	第2体育室	多目的室	水中フィットネス	第2体育室	多目的室	水中フィットネス	第2体育室	格技室	水中フィットネス	第2体育室	多目的室	水中フィットネス	第2体育室	格技室	多目的室
10:00-	生活習慣病 予防体操 9:20~10:40 高坂 聖美 ★ 定員30名		やさしいアクア ウォーキング 10:10~11:10	やさしい 朝ピラティス 9:45~10:45 井村 昭子 ★ 定員30名	XIEV ZUMBA 10:00~11:00 河越 祥平		ピラティス(水) 9:45~11:00 米沼 雅子 ★ 定員33名	初心者・ シニア向けヨガ 9:30~10:50 東間 美積 ★ 定員30名		リズムDe 筋力アップ 9:45~11:00 井村 昭子 ★ 定員30名			たのしくエアロ 9:30~11:00 玉山 尚子 ★ 定員30名	からだにやさしい健康 体操(前半) 9:30~10:50 庄末・武田・横山 ★ 定員30名	
11:00 -		NEW アクティブシニアの筋 カトレーニング 11:00~12:00 高坂 聖美 ★ 定員15名	篠崎 幸子  ★ 定員20名  シェイプアップ アクア  11:15~12:15 渡辺 かおり  ★★ 定員20名	エアロビクス シェイプアップ 11:00~12:30 角野 桂子 ★★ 定員30名 NEW 初めての フラダンス 12:45~13:30	★★ 定員15名		大人のための クラシックバレエ 11:15~12:30 桝谷博子バレエ教室 ★ 定員22名	ヨガ 11:00~12:20 東間 美積 ★★ 定員30名		かんたんエアロ 11:15~12:15 井村 昭子 ★ 定員30名	リラックスヨガ 11:15~12:15 猪狩 有紀子 ★ 定員19名		すっきり 姿勢リセット 11:15~12:30 森脇 俊文 ★ 定員30名	からだにやさしい健康 体操(後半) 11:00~12:20 庄末・武田・横山	
14:00 -				大聖 真知子  ★ 定員30名  フラダンス (中級)  13:45~15:00  大聖 真知子  ★ 定員30名		リフレッシュ アクア 13:20~14:20 市川 由紀子 ★★★ 定員20名			予防改善 水中ウォーキング 13:20~14:20 市川 由紀子 ★ 定員20名			筋力・健康バランス ウォーキング 13:20~14:20 渡辺 かおり ★ 定員20名	太極拳初級 (二十四式) 13:15~14:45 沖野 和美 ★ 定員30名		
19:00 -				ナイトヨガ 19:00~20:15 井村 昭子 ★ 定員30名						エアロ& ピラティス 19:00~20:15 井村 昭子 ★ 定員30名			ピラティス(金) 19:15~20:30 伊藤 はるか ★★ 定員30名		大人のための HIPHOP 19:00~20:00 Hizz * 定員15名

#### 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(体育館フィットネス)							
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					
申込期間のご案内(水中フィットネス)							
	講期間 な:約12回)	申込期間					
	通年	3月1日~3月14日 (以降は自動継続制となります。)					

# ◆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。



### ◆追加申込◆

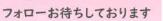
定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受付しておりますので、空き状況などはお気軽にお問い合せください。 ※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。

### ◆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。



# Instagram 教室・イベント情報 公式アカウント





- □「★」は運動強度を表しております。
- ロフィットネス・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。

