

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 篠崎 幸子 ★ 定員20名	やさしい 朝ピラティス 9:45～10:45 井村 昭子 ★ 定員30名	ZUMBA 10:30～11:30 河越 祥平 ★ 定員15名		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 田口 麻里 ★ 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		アクティブシニアの筋 力トレーニング 11:00～12:00 高坂 聖美 ★ 定員15名	シエイプアップ アクア 11:15～12:15 渡辺 かおり ★★ 定員20名	エアロピクス シェイプアップ 11:00～12:30 角野 桂子 ★★ 定員30名			大人のための クラシックバレエ 11:15～12:30 榎谷博子バレエ教室 ★ 定員22名	ヨガ 11:00～12:20 田口 麻里 ★★ 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 ★ 定員30名	
13:00	NEW 太極拳中級 (二十四式) 13:15～14:45 沖野 和美 ★★ 定員30名			初めての フラダンス 12:45～13:30 大聖 真知子 ★ 定員30名	脂肪燃焼 エクササイズ 11:45～12:45 河越 祥平 ★ 定員15名					NEW シニアK-POP 13:00～14:00 五東 喜来利 ★ 定員30名					
14:00				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	NEW 親子でHIPHOP 13:30～14:30 HIRAKU ★ 定員15名
19:00				ナイトヨガ 19:00～20:15 井村 昭子 ★ 定員30名											大人のための HIPHOP 19:00～20:00 HIRAKU ★ 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）		
開講期間 (回数:約10回)		申込期間
通年		3月11日～3月20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。



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

□「★」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。

 一般財団法人 札幌市スポーツ協会