

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	格技室	水中フィットネス	第2体育室	格技室	水中フィットネ斯	第2体育室	格技室	多目的室	水中フィットネス	第2体育室	格技室	多目的室	
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 朝ピラティス 9:45~10:45 井村 昭子 ★ 定員30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	NEW アンチエイジング ピラティス 10:00~11:00 大沼 千尋 ★★ 定員30名			たのしくエアロ からだにやさしい 健康体操(前半) 9:30~11:00 玉山 尚子 ★ 定員30名			
NEW ピューティーヨガ 11:00~12:15 丸谷 敏子 ★ 定員30名	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	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	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	シェイプアップ アクア 11:15~12:15 渡辺 かおり ★★ 定員20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30名	すっきり 姿勢リセット 11:15~12:30 森脇 俊文 ★ 定員30名								
			フラダンス (初級) 12:45~13:30 大聖 真知子 ★ 定員30名	脂肪燃焼ボクシン グエクササイズ 11:30~14:30 北海道全員健康隊 ★★★ 定員30名	NEW ひざ・あし・こし・ かた、イス体操 12:30~13:30 篠崎 幸子 ★ 定員30名	アクアダンス (旧: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	のどヨガ 12:15~13:15 北海道全員健康隊 ★ 定員30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							
			フラダンス (中級) 13:45~15:00 大聖 真知子 ★ 定員30名	ナイトヨガ 19:00~20:15 井村 昭子 ★ 定員30名		ヒーリング ヨガセラピー 19:00~20:15 丸谷 敏子 ★ 定員30名		エアロ& ピラティス 19:00~20:15 井村 昭子 ★ 定員30名								
													大人のフリー スタイルダンス 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

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

▶この他にも白石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、白石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、随时、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)



スポーツ・フィットネス教室
ランコイン体験実施中！

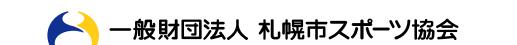
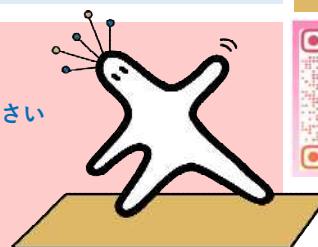
現在開講中の定員に達していないスポーツ・フィットネス教室を各教室1回のみ体験することができます。



体验方法

- 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

※体験料 500 円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。
※開催日前までにお申込みください。
※10ヶ月の有効期限料が無料となります。



人生に、スポーツを。
SASPO