

★フィットネス系(対象:16歳以上)

※◆印は女性限定、■印は男性限定の教室です。

※抽選前の117・118(フラダンス)、123・124(ボクシングエクササイズ)の重複申込みはできません。

抽選後、空きがある教室は申込可能です。

・障がいのある方・・・障がい者手帳・療育 手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方

No.	教室名	曜日	時 間	回数	定員	受講料(税込)			指導員名	開講期間	強度
						一般	65歳以上の方	障がいのある方(※)			
101	太極拳	月	10:00～11:15	9回	32名	9,450円	6,750円	5,400円	佐野 圭子	10/2～12/18	★
				初めての方から。流れる動作に特徴のある太極拳。							
102	ヨガ火曜	火	13:30～14:30	10回	30名	10,500円	7,500円	6,000円	古川美智子	10/3～12/19	★
				ストレッチを中心に身体を整え、心も整えていきます。							
103	ヨガ木曜	木	10:00～11:00	10回	30名	10,500円	7,500円	6,000円	古川美智子	10/5～12/21	★
				正しい呼吸法とストレッチで健康増進を目指します。							
104	ピラティス	金	18:45～20:00	11回	20名	11,550円	8,250円	6,600円	定居 昭希	10/6～12/22	★★
				しなやかで美しいボディラインを目指します。							
105	すこやか体操	月	9:45～11:00	9回	20名	9,450円	6,750円	5,400円	瀧澤幸智子	10/2～12/18	★
				軽い筋トレで日常生活を快適に。運動経験の少ない方でも安心！							
106	すっきりヨガ	月	11:30～12:30	9回	20名	9,450円	6,750円	5,400円	石田由紀子	10/2～12/18	★★
				しっかり身体を動かして心身ともにすっきりしましょう！							
107	巻き肩改善	火	10:40～11:10	13回	20名	11,050円	8,450円	7,150円	鈴木 恵里 北海道全員健康㈱	10/3～12/26	★
				肩周囲を重点的にお尻や腿もセルフマッサージやストレッチでほぐして伸ばします。							
108	背骨コンディショニング	木	13:30～14:30	11回	35名	11,550円	8,250円	6,600円	片岡 志保	10/5～12/21	★
				背骨の歪みを解消し、腰痛・肩こり・姿勢の改善を目指します。							
109	◆美ウエスト エクササイズ	木	11:10～12:10	12回	20名	12,600円	9,000円	7,200円	鎌田 奈美 北海道全員健康㈱	10/5～12/28	★★
				エクササイズで素敵なウエストラインを目指します。							
110	ソフトエアロビクス	金	10:00～11:00	11回	20名	11,550円	8,250円	6,600円	大高千咲子 北海道全員健康㈱	10/6～12/22	★★
				ソフトタイプのエアロビクスです。							
111	代謝アップ↑ エクササイズ	金	11:10～12:10	11回	20名	11,550円	8,250円	6,600円	大高千咲子 北海道全員健康㈱	10/6～12/22	★★
				筋力トレーニングで代謝アップを目指します。							
112	膝にやさしい安心ヨガ	水	11:30～12:30	13回	30名	13,650円	9,750円	7,800円	下里比路實 北海道全員健康㈱	10/4～12/27	★
				膝や股関節に不安のある方向け。補助用具を使って無理なくポーズを行います。							
113	■メンズフィットネス	火	12:50～13:50	13回	20名	13,650円	9,750円	7,800円	熊谷 翔太	10/3～12/26	★★
				スモールボール・セラバンドなどを利用し様々な運動・ストレッチを行います。							
115	健美操	火	10:00～11:15	13回	35名	13,650円	9,750円	7,800円	川崎由美子	10/3～12/26	★
				全身のバランスを整える健康体操です。							
117	◆フラダンス (中 級)	水	14:30～15:45	11回	20名	11,550円	8,250円	6,600円	小嶋 絵里	10/4～12/20	★★
				基本動作を習得された方が対象となります。							
118	◆フラダンス (ゆったり初心)	水	13:00～14:15	11回	20名	11,550円	8,250円	6,600円	小嶋 絵里	10/4～12/20	★
				やさしいフラダンスの動きから。楽しく踊ります。							
120	ビューティ・パルヴィス	金	10:30～11:45	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	牛腸 祐子	10/6～12/22	★
				骨盤を中心に全身を調整します。							
121	ゆるしめヨーガ	木	19:15～20:30	12回	20名	12,600円	9,000円	7,200円	定居 昭希	10/5～12/28	★
				ゆるみすぎ、こわばりすぎをちょうど良いバランスに整えるヨーガとダンス。							
122	ストレッチで健康向上	木	10:00～11:00	12回	20名	12,600円	9,000円	7,200円	神 美香 北海道全員健康㈱	10/5～12/28	★
				身体の緊張やコリの解消を目指します。							
123	はじめての ボクシングエクササイズ	火	11:20～12:20	13回	20名	13,650円	9,750円	7,800円	鈴木 恵里 北海道全員健康㈱	10/3～12/26	★★
				二の腕、下半身を引き締めます。							
124	脂肪燃焼!! ボクシングエクササイズ	水	10:00～11:00	13回	20名	13,650円	9,750円	7,800円	大高千咲子 北海道全員健康㈱	10/4～12/27	★★
				二の腕、下半身を引き締めます。							
125	あへあほ健康体操	火	11:50～13:00	13回	30名	13,650円	9,750円	7,800円	津田 彩子 ㈱AHプロジェクト	10/3～12/26	★
				発声を使い腹筋を鍛える簡単エクササイズです。							
127	◆女性のための 筋力トレーニング	月	13:30～14:30	9回	20名	9,450円	6,750円	5,400円	牧村 祐太	10/2～12/18	★★
				女性のしなやかな筋肉を向上させ、代謝アップを目指します。							
130	背骨コンディショニング deナイト	火	19:00～20:00	13回	20名	13,650円	9,750円	7,800円	山田 桃世	10/3～12/26	★
				背骨の歪みを解消し、姿勢の改善を目指します。							
133	Sundayピラティス	日	11:00～12:00	11回	20名	11,550円	8,250円	6,600円	定居 昭希	10/1～12/24	★
				体幹を鍛え、美しい姿勢・柔軟性向上を目指します。							
135	リフレッシュヨガ	水	10:00～11:00	10回	30名	10,500円	7,500円	6,000円	古川美智子	10/11～12/20	★
				ヨガの基本ポーズと呼吸法をバランス良く行い、全身を動かしていきます。							
140	ヨ ガ スモールクラス	火	14:00～15:00	13回	6名	18,850円	18,850円	18,850円	伊藤 佳代	10/3～12/26	★
				少人数制。きめ細やかに指導します。							
141	ピラティス スモールクラス	木	13:00～14:00	12回	6名	17,400円	17,400円	17,400円	山田 泰子	10/5～12/28	★
				少人数制。じっくりと動きやすい体をつくるクラスです。							

★(弱)・・・これから運動を始める方

★★(中)・・・日頃から運動に親しまれている方

★★★(強)・・・体力に自信のある方



中央健康づくりセンターの教室が 中島体育センターにやってきます！！



中央健康づくりセンターの休館(令和5年10月～令和7年3月末まで)に伴い、
中央健康づくりセンターで実施されていた教室を中島体育センターにて実施いたします。どなたでもお申込み可能です。

★フィットネス系(対象:16歳以上)

※障がいのある方・・・障がい者手帳・療育 手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方

No.	教室名	曜日	時 間	回数	定員	受講料(税込)			指導員名	開講期間	強度
						一般	65歳以上の方	障がいのある方(※)			
150	健康体操	火	9:30～10:30	11回	20名	11,550円	8,250円	6,600円	遠藤 美枝	10/10～12/19	★
				下肢の筋力トレーニングや身体の使い方などを楽しく習得します。							
151	ピラティス	火	19:00～20:00	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	網野 晴子	10/10～12/19	★★
				インナーマッスル(体幹深部の筋)を独特の呼吸法と合わせてトレーニングを行います。							
152	シルバーエクササイズ	水	9:00～9:50	11回	35名	11,550円	8,250円	6,600円	竹内 由佳	10/11～12/20	★
				簡単なリズム体操とストレッチング等で楽しく身体を動かします。							
153	リンパコンディショニング	水	9:00～9:50	11回	20名	11,550円	8,250円	6,600円	宮本留美子	10/11～12/20	★
				全身の筋肉をほぐしリンパを促すことで、むくみや冷えなどを軽減させます。							
154	やさしい体幹トレーニング	水	11:15～12:15	11回	20名	11,550円	8,250円	6,600円	宮本留美子	10/11～12/20	★
				体幹を安定させながら身体全体を動かし、身体をしなやかに動かすことを習得します。							
155	癒しのナイトヨガ	水	19:15～20:15	11回	20名	11,550円	8,250円	6,600円	福原 香子	10/11～12/20	★
				ストレッチと呼吸法を合わせて行い、心と身体をリラックスさせます。							
156	週1から始める！ 体幹トレーニング	水	19:15～20:15	11回	35名	11,550円	8,250円	6,600円	東 千春	10/11～12/20	★★★
				お腹周りを引き締めたい方におすすめ！体幹の強化を目的とした教室です。							
157	ストレッチ体操	木	9:00～9:50	11回	35名	11,550円	8,250円	6,600円	竹内 由佳	10/5～12/21	★
				バランス感覚を養いながらストレッチで体をほぐします。							
158	二十四式太極拳	金	9:15～10:15	11回	35名	11,550円	8,250円	6,600円	中坪 栄子	10/6～12/22	★
				ゆっくりとした動作が特徴的な中国武術を行います。							
159	体質改善PLUSヨーガ	土	10:00～11:00	11回	20名	11,550円	8,250円	6,600円	平川あゆみ	10/7～12/16	★
				体質改善を目的とした身体の調整と簡単なヨガのポーズを取り入れます。							
160	からだイキイキ教室	土	11:30～12:30	11回	20名	11,550円	8,250円	6,600円	平川あゆみ	10/7～12/16	★
				からだの硬いところをほぐし、ちぢこまっているところは伸ばし、弱いところは強化していきます。							
161	ソフトヨガ	土	11:15～12:15	11回	35名	11,550円	8,250円	6,600円	嶺 努	10/7～12/16	★
				ヨガ独特の呼吸法を行いながらエネルギーの流れを感じることで、健康的な心と身体のバランスを整えます。							

★(弱)・・・これから運動を始める方

★★(中)・・・日頃から運動に親しまれている方

★★★(強)・・・体力に自信のある方