

中島体育センター 成人フィットネス教室タイムテーブル (対象:高校生以上)

令和7年度【更新日 2025.05.01】

	月		火			水		木		金				日	
	格技室	測定室	格技室	測定室	2階会議室	格技室	測定室	格技室	測定室	格技室	測定室	小体育室	2階会議室	測定室	測定室
9:00														脂肪燃焼 ボクシング エクササイズ&ヨガ 9:00~9:50 平岩 紗季 ★★★ 定員17名	
10:00	太極拳 10:00~11:15 佐野 圭子 ★ 定員32名	すこやか体操 9:45~11:00 瀧澤 幸智子 ★ 定員20名	健美操 10:00~11:15 川崎 由美子 ★ 定員35名	巻き肩改善 10:10~11:05 鈴木 恵里 ★ 定員20名		リフレッシュ ヨガ 10:00~11:00 古川 美智子 ★ 定員30名	脂肪燃焼!ボクシング エクササイズ 10:00~11:00 平岩 紗季 ★★★★ 定員17名	ヨガ木曜 10:00~11:00 古川 美智子 ★ 定員30名	ストレッチで 健康向上 9:30~10:30 神 美香 ★ 定員17名 美ウエスト エクササイズ 10:40~11:40 鎌田 奈美 ★★ 定員20名 気軽にボクシング エクササイズ 11:50~12:35 鎌田 奈美 ★ 定員17名	ビューティ・ ベルブイス 10:30~11:45 牛騰 祐子 ★ 定員30名	脳トレピクス 10:00~11:00 大高 千咲子 ★★★★ 定員17名 代謝アップ↑ エクササイズ 11:10~12:10 大高 千咲子 ★★★★ 定員20名	NEW 二十四式太極拳 10:00~11:00 中坪 栄子 ★ 定員15名	NEW Sunday ピラティス 10:20~11:20 定居 昭希 ★ 定員17名	NEW Sunday ピラティス 11:30~12:30 定居 昭希 ★ 定員17名	
11:00		すっきりヨガ 11:30~12:30 石田 由紀子 ★★ 定員20名	あへあほ 健康体操 11:50~13:00 津田 彩子 ★ 定員30名	はじめてのボクシン グエクササイズ 11:20~12:20 鈴木 恵里 ★★ 定員17名		ストレッチで 健康向上 11:30~12:30 神 美香 ★ 定員30名		NEW ソフトヨガ 10:30~11:30 嶺 努 ★ 定員30名				美しくシルバー エクササイズ 13:00~14:00 遠藤 美枝 ★ 定員15名			
13:00															
14:00	しなやかな身体をつ くる筋力トレーニング 13:30~14:30 牧村 祐太 ★★ 定員30名	NEW ピラティス 13:30~14:30 網野 晴子 ★★ 30名	ヨガ火曜 13:30~14:30 古川 美智子 ★ 定員30名	シニア フィットネス 12:50~13:50 熊谷 翔太 ★★ 定員20名 ヨガ スモールクラス 14:00~15:00 伊藤 佳代 ★ 定員6名	NEW 健康寿命伸びのび エクササイズ 13:30~14:30 平川 あゆみ ★ 定員15名		フラダンス (ゆったり初心) 13:00~14:15 小嶋 絵里 ★ 定員20名 フラダンス (中 級) 14:30~15:45 小嶋 絵里 ★★ 定員20名	背骨 コンディショニング 13:30~14:30 片岡 志保 ★ 定員35名		やさしい ピラティス 13:00~14:00 山田 泰子 ★ 定員20名 ピラティス スモールクラス 14:15~15:15 山田 泰子 ★ 定員6名					
19:00				背骨コンディショニン グdeナイト 19:00~20:00 山田 桃世 ★ 20名					ゆるしめヨーガ 19:15~20:30 定居 明希 ★ 定員20名		ピラティス 18:45~20:00 定居 昭希 ★★ 定員20名	レスミルズ ボディコンバット 19:30~20:30 ★★★★ 定員30名			

おすすめ教室のご紹介

気軽に ボクシングエクササイズ

体力アップ・体幹力アップに！短い時間でも
無理なく効果を得られます。



巻き肩改善

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ます。
寒くなってくると縮こまってしまいがちな身体
の改善を目指します！

おすすめ教室のご紹介

気軽に
ボクシングエクササイズ

体力アップ・体幹力アップに！短い時間でも
無理なく効果を得られます。



巻き肩改善

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ます。
寒くなってくると縮こまってしまいがちな身体
の改善を目指します！

お申込方法

タイムテーブ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

◆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」をご覧ください。



◆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)。

◆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。