令和8年度 【更新日：2026.02.16】

SASPO

# 中島体育センター　フィットネス教室タイムスケジュール【対象】成人（高校生以上）

## 月

**格技室**
- NEW 太極拳（初心者） 9:00～10:00 佐野 圭子 ★ 定員30名
- 太極拳（中級） 10:10～11:25 佐野 圭子 ★★ 定員32名
- 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

**測定室**
- すこやか体操 9:45～11:00 大嶋 春香 ★ 定員20名
- すっきりヨガ 11:30～12:30 猪狩 有紀子 ★★ 定員18名
- ピラティス 13:30～14:30 網野 晴子 ★★ 18名

## 火

**格技室**
- 健美操 10:00～11:15 川崎 由美子 ★ 定員35名
- あへあほ健康体操 11:50～13:00 津田 彩子 ★ 定員30名
- ヨガ火曜 13:30～14:30 古川 美智子 ★ 定員30名

**測定室**
- 巻き肩改善 10:10～11:05 鈴木 恵里 ★ 定員20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
- 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
- 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

**2階会議室**
- NEW コアポール 10:05～10:55 坪田 結菜 ★ 定員15名
- ピラティス 11:10～12:25 定居 あき ★ 定員15名

## 水

**格技室**
- リフレッシュヨガ 10:00～11:00 古川 美智子 ★ 定員30名
- ストレッチで健康向上 11:30～12:30 神 美香 ★ 定員30名

**測定室**
- 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
- 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

**2階会議室**
- ヨガティス 9:00～9:50 吉田 梨乃 ★ 定員15名
- ヨガ 11:30～12:50 五十嵐 かおり ★ 定員15名

## 木

**格技室**
- ヨガ木曜 10:00～11:00 古川 美智子 ★ 定員30名
- 背骨コンディショニング 13:30～14:30 片岡 志保 ★ 定員35名

**測定室**
- 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
- 体幹力UP！ファイト＆ストレッチ 11:50～12:35 鎌田 奈美 ★★ 定員17名
- やさしいピラティス 13:00～14:00 山田 泰子 ★ 定員18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
- ゆるしめヨーガ 19:15～20:30 定居 あき ★ 定員20名

**2階会議室**
- シルバー健康体操 9:00～9:50 秋吉 ★ 定員15名

## 金

**格技室**
- NEW 武道ヨガ 9:20～10:120 ペリーカレイラ美咲 ★ 定員30名
- ビューティ・ペルヴィス 10:30～11:45 牛膓 祐子 ★ 定員30名

**測定室**
- 脳トレビクス 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
- ピラティス 13:15～14:25 工藤 綾 ★ 定員20名
- ピラティス 18:45～20:00 定居 あき ★★ 定員20名

**小体育室**
- レズミルズボディコンバット 19:30～20:30 ★★★ 定員30名

**2階会議室**
- 二十四式太極拳 10:00～11:00 中坪 栄子 ★ 定員15名
- 楽しくシルバーエクササイズ 13:00～14:00 遠藤 美枝 ★ 定員15名

## 土

**測定室**
- 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

## 日

**測定室**
- NEW ZUMBA 9:00～9:50 内田 貴子 ★ 定員20名
- Sunday プレ・ピラティス 10:20～11:20 定居 あき ★ 定員17名
- Sunday ピラティス 11:30～12:30 定居 あき ★★ 定員17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

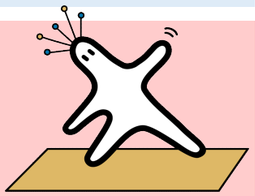
| 期 | 開講期間（回数：約11回） | 申込期間 |
|---|---|---|
| 第１期 | ４月～６月 | ３月１日～３月１４日 |
| 第２期 | ７月～９月 | ６月１日～６月１４日 |
| 第３期 | １０月～１２月 | ９月１日～９月１４日 |
| 第４期 | １月～３月 | １２月１日～１２月１４日 |

▶この他にも中島体育センター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、中島体育センターホームページをご覧ください！

▶定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受付しております。
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）

▶「★」は運動強度を表しております。

▶ワンコイン体験は、定員に空きがある教室に限ります。
１教室、各期１回までとなります。



## スポーツ・フィットネス教室 ワ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。

教室の雰囲気はどんな感じ？」「続けられるかしら？」
ぜひ一度、体験してください！※ご見学のみの場合は無料です。

### 体験方法

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お支払いください。

※体験料 500 円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。
※開催前日までにお申込みください。
※JAF 会員の方は体験料が無料となります。

LINE ＼ 友だち登録お待ちしております／

教室・イベント情報 Instagram ＼フォローお待ちしております／

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

人生に、スポーツを。SASPO