

西区体育館・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)


令和5年度【更新日:2023.9.16】

	月			火				水			木	金		
	格技室	2階多目的室	水中フィットネス	格技室	1階多目的室	2階多目的室	水中フィットネス	格技室	1階多目的室	2階多目的室	体育室	格技室	2階多目的室	水中フィットネス
9:00								さわやか健康体操 9:10~10:25 札幌整美健康体操研究会 ★ 定員30名						
10:00	ポールトレーニング 9:45~10:15 北海道全員健康(株) ★★★ 定員30名		シニアアクア 10:00~11:00 小林 智子 ★ 定員20名	ヨガ入門 10:00~11:00 湊 真裕美 ★ 定員30名				かんたん 自重トレーニング 10:00~11:00 大森 慎司 ★★ 定員12名	らくらくリズム体操 10:00~11:30 菅野 淳子 ★ 定員15名					
11:00				ヨガ応用 11:10~12:10 湊 真裕美 ★★ 定員30名				健康体操 姿勢美 10:35~11:50 札幌整美健康体操研究会 ★ 定員30名				はじめての ボクシングエクササイズ 10:30~11:30 北海道全員健康(株) ★★★ 定員30名		
12:00							脂肪燃焼アクア 12:00~13:00 前田 淑絵 ★★★ 定員30名		アンチエイジング体操 11:40~12:40 菅野 淳子 ★★ 定員15名			アクティブストレッチ &コアトレ 11:40~12:40 北海道全員健康(株) ★★★ 定員30名		
13:00	ヨガ 13:00~14:00 北海道全員健康(株) ★ 定員30名	シニアの筋トレ&ストレッチ 12:45~13:15 北海道全員健康(株) ★★ 定員15名					背骨コンディショニング 12:10~13:10 岩野 文美 ★ 定員30名		ヨガ&ピラティス① 13:00~14:00 伊藤 佳代 ★ 定員15名		太極拳① 12:30~13:55 原田 雅恵 ★ 定員30名	からだにやさしい 健康体操 13:00~14:30 札幌整美健康体操研究会 ★ 定員30名		
14:00							水中ウォーキング 14:00~15:00 牛嶋 祐子 ★ 定員20名		ヨガ&ピラティス② 14:10~15:10 伊藤 佳代 ★ 定員15名		太極拳② 14:05~15:30 原田 雅恵 ★ 定員30名		水中ウォーキング 14:00~15:00 川上 由美子 ★ 定員20名	
15:00														
16:00														
19:00						「大人の」楽しい ストリートダンス 19:00~20:00 Hizz Performace Style ★★ 定員15名							ナイトヨガ 19:00~20:00 湊 真裕美 ★ 定員15名	アクアピクス 19:00~20:00 河超 沙華 ★★ 定員20名
20:00													ナイトヨガ フチハード 20:10~21:00 湊 真裕美 ★ 定員15名	
21:00														

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30~43回)	申込期間	
通年	3月1日~3月14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」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)。

◆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。  
□その他お知らせ事項がある場合は記載してください