

中央健康づくりセンター フィットネス教室タイムスケジュール

令和7年度【更新日:2025.2.1】

	火			水			木			金			土			日
	運動フロア	研修室	多目的室	運動フロア	研修室	多目的室	運動フロア	研修室	多目的室	運動フロア	研修室	多目的室	運動フロア	研修室	多目的室	運動フロア
10:00	ゆるっと健康体操 9:30-10:30 遠藤 美枝 定員:35名	サルコペニア予防教室① 9:30-10:30 加藤 麻美 定員:15名	膝げんき体操教室 10:00-11:30 運動指導員 定員:20名	ゆらゆらシルバー体操 9:30-10:30 竹内 由佳 定員:35名	膝げんき体操教室 10:00-11:30 運動指導員 定員:10名	リンパコンディショニング 10:30-11:30 宮本 留美子 定員:20名	健康バランス体操 9:30-10:30 竹内 由佳 定員:35名	リハビリ専門家の 体力回復教室 10:30-12:00 運動指導員 定員:11名	高齢者のための 体力づくり教室 9:30-10:45 運動指導員 定員:20名	ひざ腰すこやか 体操教室 9:30-11:00 運動指導員 定員:35名	高齢者のための 筋トレ教室① 9:30-10:45 運動指導員 定員:10名	膝げんき体操教室 10:00-11:30 運動指導員 定員:20名	健美操 9:30-10:30 高野 里香 定員:35名	リハビリ専門家の 体力回復教室 10:30-12:00 運動指導員 定員:11名	多目的室	運動フロア
11:00	からだイキイキ体操 10:45-11:45 平川 あゆみ 定員:35名	サルコペニア予防教室② 10:40-11:40 加藤 麻美 定員:15名		かんたんエアロ& ストレッチ60 10:45-11:45 運動指導員 定員:35名	やさしいピラティス 12:00-13:00 宮本 留美子 定員:35名		リラックスポール& ステップエクササイズ 10:45-11:45 熊谷 紗希奈 定員:30名	リハビリ専門家の 体力回復教室 10:30-12:00 運動指導員 定員:11名	イスdeピラティス 11:00-11:50 山田 康子 定員:20名	かんたんエアロ& 筋トレ60 11:15-12:15 運動指導員 定員:30名	高齢者のための 筋トレ教室② 11:00-12:15 運動指導員 定員:10名	ステップエクササイズ 11:00-12:00 買数 久美子 定員:30名	リハビリ専門家の 体力回復教室 10:30-12:00 運動指導員 定員:11名	多目的室	運動フロア	
13:00	二十四式太極拳 13:00-14:00 中坪 栄子 定員:35名	ひざ痛予防筋トレ教室 13:00-14:15 運動指導員 定員:10名		二十四式太極拳 13:30-14:30 中坪 栄子 定員:35名	高齢者のための 筋トレ教室① 13:00-14:00 平川 あゆみ 定員:20名	体質改善PLUSヨーガ 13:00-14:00 平川 あゆみ 定員:20名	膝げんき体操教室 13:30-15:00 運動指導員 定員:35名	高齢者のための 筋トレ教室① 13:00-14:15 運動指導員 定員:10名	高齢者のための フレイル予防教室 13:30-14:30 運動指導員 定員:20名	ステップex&バーベル 13:00-14:00 逢坂 明美 定員:30名	リハビリ専門家の 体力回復教室 13:30-15:00 運動指導員 定員:11名	膝げんき体操教室 13:30-15:00 運動指導員 定員:20名	30分!集中筋トレ 13:45-14:15 運動指導員 定員:10名	高齢者のための 筋トレ教室 13:00-14:15 運動指導員 定員:10名	多目的室	運動フロア
14:00	ひざ腰すこやか 体操教室 14:15-15:45 運動指導員 定員:35名	高齢者のための 筋トレ教室 14:30-15:45 運動指導員 定員:10名	コアトレヨガ 14:00-15:00 河越 冨華 定員:20名	かんたんエアロ& 筋トレ60 18:00-19:00 運動指導員 定員:35名	高齢者のための 筋トレ教室② 14:30-15:45 運動指導員 定員:10名	バレエ講師の 美姿勢ストレッチ 18:00-19:00 東 千春 定員:20名	腰痛予防運動教室 14:15-15:45 運動指導員 定員:35名	高齢者のための 筋トレ教室② 14:30-15:45 運動指導員 定員:10名	腰痛予防運動教室 14:15-15:45 運動指導員 定員:35名	キッズジャズヒップホップ 16:00-17:00 満藤 弘 定員:24名	リハビリ専門家の 運動機能改善教室 18:30-19:30 理学療法士 定員:5名	30分!集中筋トレ 13:45-14:15 運動指導員 定員:10名	腰痛予防筋トレ教室 14:30-15:45 運動指導員 定員:10名	多目的室	運動フロア	
19:00	ピラティス 19:15-20:15 網野 晴子 定員:35名			エンジョイエアロ45 18:15-19:00 運動指導員 定員:35名			エンジョイエアロ45 18:15-19:00 運動指導員 定員:35名			ジュニアジャズヒップホップ 17:05-18:05 満藤 弘 定員:24名						運動フロア
				癒しのナイトヨーガ 19:15-20:15 福原 香子 定員:35名			お仕事帰りの バーベルフィットネス 19:15-20:15 Kimihiko 定員:30名			ZUMBA 19:15-20:15 大石 めぐみ 定員:35名						

おすすめ教室①

「リハビリ専門家の体力回復教室」

理学療法士が担当する教室です。入院後などで体力
落ちた方の体力回復を目的とした教室です。



おすすめ教室②

「フレイル予防運動教室」

心身の機能の低下を予防するために、運動習慣
をつける教室です。※理学療法士の講話あり



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・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8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。



◆フィットネス・ワンコイン体験◆

開講中の教室を **1回500円+施設利用料** 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。

◆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)。

- 受講料の他、毎回施設利用料が別途かかります。
- 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、
各期1教室1回までとなります。
- 「★」は運動強度を表しております。
- その他お知らせ事項がある場合は記載してください