

★運動教室 ～専門講師による教室～

No.	教室名	指導員名	曜日	時 間	回数	定員	受講料（税込）		期 間
							一般	健康度測定受診割引	
600	サルコペニア予防 筋トレ教室①	加藤 麻美	火	9：30～10：30	11回	15名	8,250円	6,600円	7/8～9/30
	加齢に伴う筋力低下を予防するために、下肢を中心に筋力トレーニングを行う教室								
602	サルコペニア予防 筋トレ教室②	加藤 麻美	火	10：40～11：40	11回	15名	8,250円	6,600円	7/8～9/30
	加齢に伴う筋力低下を予防するために、下肢を中心に筋力トレーニングを行う教室								
604	ゆるっと健康体操	遠藤 美枝	火	9：30～10：30	11回	35名	8,250円	6,600円	7/8～9/30
	運動が苦手な方むけに、簡単なリズム体操やストレッチなどを行う教室								
606	からだイキキ体操	平川 あゆみ	火	10：45～11：45	11回	35名	8,250円	6,600円	7/8～9/30
	筋肉を伸ばし柔軟性を高め、弱った筋肉を引き締め、心身共にリフレッシュする体操教室								
608	二十四式太極拳	中坪 栄子	火	13：00～14：30	11回	35名	8,250円	6,600円	7/8～9/30
	二十四式の基礎を学び、年齢・体力に関係なく始められる教室								
610	コアトレヨガ	河越 冴華	火	14：00～15：00	11回	20名	8,250円	6,600円	7/8～9/30
	体の軸となる体幹を鍛えることを目的としたヨガの教室								
614	ピラティス	網野 晴子	火	19：15～20：15	11回	35名	8,250円	6,600円	7/8～9/30
	普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングする教室								
616	ゆるゆら ストレッチ体操	竹内 由佳	水	9：30～10：30	11回	35名	8,250円	6,600円	7/9～9/24
	体を揺らしながら関節や筋肉の動きを整えて体の運動性を高める教室								
618	リンパ コンディショニング	宮本 留美子	水	10：30～11：30	11回	20名	8,250円	6,600円	7/9～9/24
	全身の筋肉をほぐし、リンパを促すことでむくみ・冷えなどを軽減させる教室								
620	やさしい ピラティス	宮本 留美子	水	12：00～13：00	11回	35名	8,250円	6,600円	7/9～9/24
	普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングする教室								
622	二十四式太極拳	中坪 栄子	水	13：30～14：30	11回	35名	8,250円	6,600円	7/9～9/24
	二十四式の基礎を学び、年齢・体力に関係なく始められる教室								
624	ヨーガPLUS 体質改善	平川 あゆみ	水	13：00～14：00	11回	20名	8,250円	6,600円	7/9～9/24
	身体のアライメントを整えながら、ヨガのポーズが気持ちよく出来るような身体づくりをする教室								
626	癒しのナイト ヨーガ	福原 香子	水	19：15～20：15	11回	35名	8,250円	6,600円	7/9～9/24
	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る教室								
628	バレエ講師の 美姿勢ストレッチ	東 千春	水	18：00～19：00	11回	20名	8,250円	6,600円	7/9～9/24
	バレエ講師による姿勢改善のためのストレッチや深部筋の筋力トレーニングを行う教室								
630	週1から始める！ 体幹トレーニング	東 千春	水	締切					7/9～9/24
	お腹周								
632	健康バランス体操	竹内 由佳	木	9：30～10：30	11回	35名	8,250円	6,600円	7/10～9/25
	体幹を安定させながら体を動かすことでバランス感覚を養い、ストレッチで身体をほぐす教室								
634	リラックスボール& ステップエクササイズ	熊谷 紗希奈	木	10：45～11：45	11回	30名	8,250円	6,600円	7/10～9/25
	前半にストレッチボールで姿勢を整え、後半にステップ台で有酸素運動を行う教室								
636	シニアピラティス	山田 泰子	木	11：00～11：50	11回	20名	8,250円	6,600円	7/10～9/25
	低体力・シニア向けのイスで行うやさしいピラティスの教室								
638	お仕事帰りの バーベルフィットネス	Kimihiko	木	19：15～20：15	11回	30名	8,250円	6,600円	7/10～9/25
	体力維持・増進や肥満予防を目的としたバーベルを使った全身の筋力アップフィットネスを行う教室								
640	ステップex& バーベル	逢坂 明美	金	13：00～14：00	11回	30名	8,250円	6,600円	7/11～9/26
	前半にステップ台で有酸素運動を行い、後半はバーベルを使った筋力トレーニングを行う教室								
642	ズンバ	大石 めぐみ	金	19：15～20：15	11回	30名	8,250円	6,600円	7/11～9/26
	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズ教室								
644	キッズジャズ ヒップホップ	満藤 弘	金	16：00～17：00	12回	24名	7,800円		7/4～9/26
	ジャズダンスの基本的な動きと簡単なステップで楽しく踊る教室 ※対象4歳～小学3年生								
646	ジュニアジャズ ヒップホップ	満藤 弘	金	17：05～18：05	12回	24名	7,800円		7/4～9/26
	ジャズダンスの基本的な動きと簡単なステップで楽しく踊る教室 ※対象小学3年生～中学3年生								
650	ヨーガPLUS 体質改善	平川 あゆみ	土	9：45～10：45	11回	20名	8,250円	6,600円	7/12～9/27
	身体のアライメントを整えながら、ヨガのポーズが気持ちよく出来るような身体づくりをする教室								
652	棒体操と バランスボール	平川 あゆみ	土	11：00～12：00	11回	20名	8,250円	6,600円	7/12～9/27
	前半は棒を使ってバランスと筋力トレーニング、全身のストレッチを行い、後半にバランスボールで体幹を強化する教室								
654	健美操	高野 里香	土	9：30～10：30	11回	35名	8,250円	6,600円	7/12～9/27
	呼吸・精神・身体の3つの調和を基本とし身体全体のバランスを整える教室								
656	ステップ エクササイズ	賀数 久美子	土	11：00～12：00	11回	30名	8,250円	6,600円	7/12～9/27
	音楽に合わせてステップ台で有酸素運動を行います。短時間で高い運動効果が得られる教室								
658	ソフトヨガ	嶺 努	土	12：30～13：30	11回	35名	8,250円	6,600円	7/12～9/27
	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事で心と身体のバランスを整える教室								

★健康サポート教室 ～健康づくりセンターの運動指導員が担当する教室～

No.	教室名	対象	曜日	時 間	回数	定員	受講料（税込）		期 間
							一般	健康度測定受診割引	
700	膝げんき体操教室	成人以上	火 膝の違和感	締切				7/8～9/30 教室	
702	ひざ腰すこやか 体操教室	成人以上	火 ひざと腰の違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行う教室	14：15～15：45	11回	35名	11,550円	9,350円	7/8～9/30
704	ひざ痛予防 筋トレ教室	成人以上	火 膝の痛み予防のために筋トレマシンや簡単な用具を用いて膝周囲の筋力強化を行う教室	13：00～14：15	11回	10名	10,450円	8,250円	7/8～9/30
706	高齢者のための 筋トレ教室	65歳以上	火 4種の筋	締切				7/8～9/30	
710	膝げんき体操教室	成人以上	水 膝の違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行う教室	10：00～11：30	11回	10名	11,550円	9,350円	7/9～9/24
712	高齢者のための 筋トレ教室①	65歳以上	水 4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室	13：00～14：15	11回	10名	10,450円	8,250円	7/9～9/24
714	高齢者のための 筋トレ教室②	65歳以上	水 4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室	14：30～15：45	11回	10名	10,450円	8,250円	7/9～9/24
716	高齢者のための 体力づくり教室	65歳以上	木 高齢者の体力の維持・向上、日常の身体動作の改善を目的とした運動教室	9：30～10：45	11回	20名	10,450円	8,250円	7/10～9/25
720	高齢者のための 筋トレ教室①	65歳以上	木 4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室	13：00～14：15	11回	10名	10,450円	8,250円	7/10～9/25
722	高齢者のための 筋トレ教室②	65歳以上	木 4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室	14：30～15：45	11回	10名	10,450円	8,250円	7/10～9/25
724	膝げんき体操教室	成人以上	木 膝の違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行う教室	13：30～15：00	11回	35名	11,550円	9,350円	7/10～9/25
726	フレイル予防 運動教室	65歳以上	木 高齢者の体力の維持・向上、日常の身体動作の改善を目的とした運動教室	13：30～14：30	11回	20名	9,350円	7,150円	7/10～9/25
728	ひざ腰すこやか 体操教室	成人以上	金 膝と腰の違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行う教室	9：30～11：00	11回	35名	11,550円	9,350円	7/11～9/26
730	膝げんき 体操教室AM	成人以上	金 膝の違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行う教室	10：00～11：30	11回	20名	11,550円	9,350円	7/11～9/26
732	高齢者のための 筋トレ教室①	65歳以上	金 4種の筋	締切				7/11～9/26	
734	高齢者のための 筋トレ教室②	65歳以上	金 4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室	11：00～12：15	11回	10名	10,450円	8,250円	7/11～9/26
738	膝げんき 体操教室PM	成人以上	金 膝の違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行う教室	13：30～15：00	11回	20名	11,550円	9,350円	7/11～9/26
740	腰痛予防 運動教室	成人以上	金 腰の違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行う教室	14：15～15：45	11回	35名	11,550円	9,350円	7/11～9/26
744	股関節痛予防 運動教室	成人以上	土 股関節の	締切				7/12～9/27	
746	高齢者のための 筋トレ教室	65歳以上	土 4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングをおこなう教室	13：00～14：15	11回	10名	10,450円	8,250円	7/12～9/27
748	腰痛予防 筋トレ教室	成人以上	土 腰の痛み予防のために筋トレマシンや簡単な用具を用いて腰周囲の筋力強化を行う教室	14：30～15：45	11回	10名	10,450円	8,250円	7/12～9/27

★メディカルサポート教室 ～健康度測定必須の健康づくりセンターの理学療法士・運動指導員が担当する教室～

No.	教室名	対象	曜日	時 間	回数	定員	受講料（税込）	期 間	
708	リハビリ専門家の 運動機能改善教室	成人以上	火	18：30～19：30	10回	5名	13,500円	7/15～9/30	
	理学療法士による関節の痛みの改善と筋力強化を目的として、身体機能を向上させる教室								
718	リハビリ専門家の 体力回復教室	成人以上	木	締切					7/10～9/25
	入院等								す教室
736	リハビリ専門家の 体力回復教室	成人以上	金	締切					7/11～9/26
	入院等								す教室
742	リハビリ専門家の 体力回復教室	成人以上	土	10：30～12：00	11回	10名	11,550円	7/12～9/27	
	入院等で落ちてしまった体力をマシンや簡単な用具を使い理学療法士と一緒に取り戻す教室								

★厚別体育館 ～健康づくりセンターの運動指導員が担当する教室～

No.	教室名	対象	曜日	時 間
-----	-----	----	----	-----