

★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	10/7～12/16
							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	10/7～12/16
							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	10/7～12/16
							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	からだイキイキ体操	平川 あゆみ	火	10:45～11:45	11回	35名	8,250円	6,600円	10/7～12/16
							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(火)	中坪 栄子	火	13:00～14:00	11回	35名	8,250円	6,600円	10/7～12/16
							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	やさしいヨーガ	河越 牙華	火	14:00～15:00	11回	20名	8,250円	6,600円	10/7～12/16
							ヨガの基本となる腹式呼吸に合わせて、無理なくできる簡単なポーズを行う教室		
612	★お仕事帰りの バーベルフィットネス(火)	中野 良信	火	締切					10/7～12/16
				体力維持					室
614	ピラティス(火)	網野 晴子	火	19:15～20:15	11回	35名	8,250円	6,600円	10/7～12/16
							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	10/8～12/17
							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	10/8～12/17
							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	締切					10/8～12/17
				普段意識					る教室
622	二十四式太極拳(水)	中坪 栄子	水	13:30～14:30	11回	35名	8,250円	6,600円	10/8～12/17
							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(水)	平川 あゆみ	水	13:00～14:00	11回	20名	8,250円	6,600円	10/8～12/24
							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	10/8～12/17
							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	締切					10/8～12/17
				バレエ					
630	週1から始める！ 体幹トレーニング	東 千春	水	締切					10/8～12/17
				お腹周					
632	健康バランス体操	竹内 由佳	木	締切					10/9～12/18
				体幹を					教室
634	リラクスポール& 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	10/9～12/18
							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	イスから始める簡単 ピラティス	山田 泰子	木	11:00～11:50	11回	20名	8,250円	6,600円	10/9～12/18
							ピラティスの基本を学ぶ初心者向けの教室		
637	★フロアヨーガ	嶺 努	木	19:00～20:00	11回	15名	8,250円	6,600円	10/9～12/18
							ゆっくりと流れる動きの中でヨガ独特の呼吸に意識を向けながら、筋肉をほぐしていきます。		
638	お仕事帰りの バーベルフィットネス(木)	Kimihiko	木	19:15～20:15	11回	30名	8,250円	6,600円	10/9～12/18
							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	10/10～12/19
							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		
641	★ピラティス(金)①	東 千春	金	締切					10/10～12/19
				普段意識					行う教室
643	★ピラティス(金)②	東 千春	金	締切					10/10～12/19
				普段意識					行う教室
642	ZUMBA(金)	大石 めぐみ	金	19:15～20:15	11回	35名	8,250円	6,600円	10/10～12/19
							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	22回	24名	14,300円		10/10～3/13
							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	22回	24名	14,300円		10/10～3/13
							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(土)	平川 あゆみ	土	締切					10/11～12/20
				身体					教室
652	棒体操とバランスボール	平川 あゆみ	土	締切					10/11～12/20
				前半は棒					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	10/11～12/20
							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	10/11～12/20
							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	ソフトヨーガ	嶺 努	土	12:30～13:30	11回	35名	8,250円	6,600円	10/11～12/20
							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		
660	★ZUMBA(土)	Mackey	土	16:30～17:30	11回	35名	8,250円	6,600円	10/11～12/20
							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		
662	★ストレッチ&ヨーガ	福原 香子	日	締切					10/5～12/14
				ヨガ独					える教室

★マークの教室は、西健康づくりセンターの休館に伴い移設した教室です。

★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(火)	成人以上	火 膝の違和感	締切					7～12/16
702	ひざ腰すこやか 体操教室(火)	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	10/7～12/16
706	高齢者のための 筋トレ教室(火)	65歳以上	火 4種類の筋力トレーニング	締切					7～12/16
710	膝げんき 体操教室(水)	成人以上	水 膝の違和感	締切					8～12/17
712	高齢者のための 筋トレ教室(水)①	65歳以上	水 4種類の筋力トレーニング	締切					8～12/17
714	高齢者のための 筋トレ教室(水)②	65歳以上	水 4種類の筋力トレーニング	締切					8～12/17
716	高齢者のための 体力づくり教室	65歳以上	木 高齢者のための体力づくり	締切					9～12/18
720	高齢者のための 筋トレ教室(木)①	65歳以上	木 4種類の筋力トレーニング	締切					9～12/18
722	高齢者のための 筋トレ教室(木)②	65歳以上	木 4種類の筋力トレーニング	締切					9～12/18
724	膝げんき 体操教室(木)	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	10/9～12/18
726	フレイル予防運動教室	成人以上	木 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	10/9～12/18
728	ひざ腰すこやか 体操教室(金)	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	10/10～12/19
730	膝げんき 体操教室(金)AM	成人以上	金 膝の違和感	締切					10～12/19
732	高齢者のための 筋トレ教室(金)①	65歳以上	金 4種類の筋力トレーニング	締切					10～12/19
734	高齢者のための 筋トレ教室(金)②	65歳以上	金 4種類の筋力トレーニング	締切					10～12/19
738	膝げんき 体操教室(金)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	10/10～12/19
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	10/10～12/19
744	股関節痛予防 運動教室	成人以上	土 股関節の痛みを軽減するための運動	締切					11～12/20
746	高齢者のための 筋トレ教室(土)①	65歳以上	土 4種類の筋力トレーニング	締切					11～12/20
748	高齢者のための 筋トレ教室(土)②	65歳以上	土 4種類の筋力トレーニング	締切					11～12/20

No.	教室名	対象	曜日	時 間	回数	定員	受講料(税込)		期 間
704	リハビリ専門家の 体力回復教室(火)	成人以上	火 入院等	締切					7～12/16 教室
708	リハビリ専門家の 運動機能改善教室	成人以上	火 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	18:30～19:30	10回	5名	13,500円	※健康度測定受診必須	10/14～12/16
718	リハビリ専門家の 体力回復教室(木)	成人以上	木 入院等	締切					9～12/18 教室
736	リハビリ専門家の 体力回復教室(金)	成人以上	金 入院等	締切					10～12/19 教室
742	リハビリ専門家の 体力回復教室(土)	成人以上	土 入院等	締切					11～12/20 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	回数	定員	受講料(税込)		期 間
							一般	健康度測定受診割引	
800	ひざの運動教室①	成人以上	火 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	9:00～10:00	11回	10名	15,850円	12,550円	10/7～12/16
802	ひざの運動教室②	成人以上	火 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	10:15～11:15	11回	10名	15,850円	12,550円	10/7～12/16