

★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	障がい児・者等	
600	やさしい筋トレ教室①	加藤 麻美	火	9:30～10:30	11回	15名	8,250円	6,600円	1/13～3/24
			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	やさしい筋トレ教室②	加藤 麻美	火	10:40～11:40	11回	15名	8,250円	6,600円	1/13～3/24
			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	1/13～3/24
			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	1/13～3/24
			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						
611	ピラティス(火)13:00-	東 千春	火	13:00～14:00	11回	20名	8,250円	6,600円	1/13～3/24
			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を行う教室						
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	1/13～3/24
			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						
612	★お仕事帰りの バーベルフィットネス(火)	締切	火	19:00～20:00	11回	15名	8,250円	6,600円	1/13～3/24
			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						
614	ピラティス(火)19:15-	網野 晴子	火	19:15～20:15	11回	35名	8,250円	6,600円	1/13～3/24
			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						
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	1/7～3/25
			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	1/7～3/25
			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	1/7～3/25
			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(水)	中坪 栄子	水	13:30～14:30	11回	35名	8,250円	6,600円	1/7～3/25
			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)	締切	水	13:00～14:00	11回	20名	8,250円	6,600円	1/7～3/25
			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	1/7～3/25
			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	締切	水	18:00～19:00	11回	20名	8,250円	6,600円	1/7～3/25
			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	締切	水	19:15～20:15	11回	20名	8,250円	6,600円	1/7～3/25
			お腹回りを引き締めたい方におすすめ！体幹の強化を目的とした教室						
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	1/8～3/19
			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	1/8～3/19
			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						
637	★フローヨーガ	締切	木	19:00～20:00	11回	15名	8,250円	6,600円	1/8～3/19
			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	1/8～3/19
			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	1/9～3/27
			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	締切	金	18:00～19:00	11回	20名	8,250円	6,600円	1/9～3/27
			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を行う教室						
643	★ピラティス(金)②	締切	金	19:15～20:15	11回	20名	8,250円	6,600円	1/9～3/27
			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を行う教室						
642	ZUMBA(金)	大石 めぐみ	金	19:15～20:15	11回	35名	8,250円	6,600円	1/9～3/27
			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	10回	24名	6,500円		1/9～3/13
			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	10回	24名	6,500円		1/9～3/13
			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)	締切	土	9:45～10:45	11回	20名	8,250円	6,600円	1/10～3/28
			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	1/10～3/28
			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	1/10～3/21
			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	締切	土	11:00～12:00	11回	30名	8,250円	6,600円	1/10～3/21
			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	1/10～3/21
			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	1/10～3/21
			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&ヨガ	福原 香子	日	10:00～11:00	11回	35名	8,250円	6,600円	1/11～3/22
			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						

★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。

※祝日はお休みとなります。(2/11(水)ヨーガPLUS体質改善のみ実施)

★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)	締切	火	10:00～11:30	11回	20名	11,550円	9,350円	1/13～3/24
							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		
702	ひざ腰すこやか 体操教室(火)	成人以上	火	14:15～15:45	11回	35名	11,550円	9,350円	1/13～3/24
							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		
706	高齢者のための 筋トレ教室(火)	締切	火	14:30～15:45	11回	10名	10,450円	8,250円	1/13～3/24
							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		
710	膝げんき 体操教室(水)	締切	水	10:00～11:30	11回	10名	11,550円	9,350円	1/7～3/25
							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		
712	高齢者のための 筋トレ教室(水)①	締切	水	13:00～14:15	11回	10名	10,450円	8,250円	1/7～3/25
							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		
714	高齢者のための 筋トレ教室(水)②	締切	水	14:30～15:45	11回	10名	10,450円	8,250円	1/7～3/25
							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		
716	高齢者のための 体力づくり教室	65歳以上	木	9:30～11:00	11回	20名	10,450円	8,250円	1/8～3/19
							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		
720	高齢者のための 筋トレ教室(木)①	締切	木	13:00～14:15	11回	10名	10,450円	8,250円	1/8～3/19
							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		
722	高齢者のための 筋トレ教室(木)②	締切	木	14:30～15:45	11回	10名	10,450円	8,250円	1/8～3/19
							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		
724	膝げんき 体操教室(木)	締切	木	13:30～15:00	11回	35名	11,550円	9,350円	1/8～3/19
							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		
726	高齢者のための フレイル予防運動教室	成人以上	木	13:30～14:30	11回	20名	9,350円	7,150円	1/8～3/19
							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		
728	ひざ腰すこやか 体操教室(金)	成人以上	金	9:30～11:00	11回	35名	11,550円	9,350円	1/9～3/27
							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		
730	膝げんき 体操教室(金)AM	成人以上	金	10:00～11:30	11回	20名	11,550円	9,350円	1/9～3/27
							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		
732	高齢者のための 筋トレ教室(金)①	締切	金	9:30～10:45	11回	10名	10,450円	8,250円	1/9～3/27
							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		
734	高齢者のための 筋トレ教室(金)②	締切	金	11:00～12:15	11回	10名	10,450円	8,250円	1/9～3/27
							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		
738	膝げんき 体操教室(金)PM	成人以上	金	13:30～15:00	11回	20名	11,550円	9,350円	1/9～3/27
							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		
740	腰痛予防運動教室	成人以上	金	14:15～15:45	11回	35名	11,550円	9,350円	1/9～3/27
							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		
744	股関節痛予防 運動教室	締切	土	13:30～15:00	11回	20名	11,550円	9,350円	1/10～3/21
							股関節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		
746	高齢者のための 筋トレ教室(土)①	締切	土	13:00～14:15	11回	10名	10,450円	8,250円	1/10～3/21
							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		
748	高齢者のための 筋トレ教室(土)②	65歳以上	土	14:30～15:45	11回	10名	10,450円	8,250円	1/10～3/21
							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		

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	
704	リハビリ専門家の 体力回復教室(火)	締切	火	12:45～14:15	11回	11名	11,550円	※健康度測定受診必須	1/13～3/24
							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		
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	※健康度測定受診必須	1/13～3/17
							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(木)	締切	木	10:30～12:00	11回	11名	11,550円	※健康度測定受診必須	1/8～3/19
							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		
736	リハビリ専門家の 体力回復教室(金)	締切	金	13:30～15:00	11回	11名	11,550円	※健康度測定受診必須	1/9～3/27
							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		
742	リハビリ専門家の 体力回復教室(土)	締切	土	10:30～12:00	11回	11名	11,550円	※健康度測定受診必須	1/10～3/21
							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	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	9:00～10:00	11回	10名	15,850円	12,550円	1/13～3/24
							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		
802	ひざの運動教室②	成人以上	火	10:15～11:15	11回	10名	15,850円	12,550円	1/13～3/24
							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		