

自由参加プログラム

— 変更のお知らせ —

いつも中央健康づくりセンターをご利用いただきありがとうございます。
令和8年4月から自由参加プログラムの内容が一部変更となります。

【令和8年4月タイムスケジュール】

	火	水	木	金	土	日
午前		10:45-11:45 かんたんエアロ &ストレッチ 60		11:15-12:15 かんたんエアロ &筋トレ 60		11:30-12:30 かんたんエアロ& リラクスポール 60
午後	12:00-12:45 かんたん エアロ45		12:15-13:05 エンジョイエアロ 50		13:45-14:15 みんなで筋トレ 30	
	17:35-18:05 コンディショニング 30	14:45-15:15 みんなで筋トレ 30	17:35-18:05 コンディショニング 30		14:30-15:30 エンジョイエアロ& リラクスポール 60	
夜間	18:15-19:00 シェイプアップ エアロ45	18:00-19:00 かんたんエアロ &筋トレ 60	18:15-19:00 エンジョイ エアロ45		※赤文字が変更箇所です。	

シェイプアップエアロ45

「脂肪燃焼」と「引き締め」に特化したエアロビクスと筋トレを組み合わせたプログラムです。
初心者から中級者向けのエアロビクスです。

みんなで筋トレ30

ダンベルやチューブなどを使用した筋力トレーニングを行うプログラムです。
(※名称変更)



皆さまのご参加を心よりお待ちしております



札幌市健康づくりセンター指定管理者

一般財団法人 札幌市スポーツ協会