R8年度　タイムスケジュール　（11月～）

火

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
- 11:00 からだ イキイキ体操 10:45-11:45 平川　あゆみ 定員:35名
- 12:00 かんたんエアロ45 12:00-12:45
- 13:00 二十四式 太極拳 13:00-14:00 中坪　栄子 定員:40名
- 14:00 ひざ腰すこやか 体操教室 14:15-15:45 定員:35名
- コンディショニング30 17:35-18:05
- シェイプアップ エアロ45 18:15-19:00
- 19:00 ピラティス 19:15-20:15 網野　晴子 定員:40名

研修室

- 10:00 やさしい 筋トレ教室① 9:30-10:30 加藤　麻美 定員:15名
- 11:00 やさしい 筋トレ教室② 10:40-11:40 加藤　麻美 定員:15名



ひざ腰すこやか体操教室

- 13:00 リハビリ専門家の 体力回復教室 13:30-15:00 定員:11名
- リハビリ専門家の アフターリハ教室 15:15-16:15 定員:10名
- 18:30-19:30 リハビリ専門家の 運動機能改善教室 理学療法士　かとう 定員:5名

多目的室

- 10:00 膝げんき 体操教室 10:00-11:30 定員:20名
- 13:00 ピラティス 13:00-14:00 東　千春 定員:20名



二十四式太極拳

水

運動フロア

- 10:00 ゆらゆら ストレッチ体操 9:30-10:30 竹内　由佳 定員:35名
- 11:00 かんたんエアロ &ストレッチ60 10:45-11:45
- 12:00 やさしい ピラティス 12:00-13:00 宮本　留美子 定員:40名
- 13:00 二十四式 太極拳 13:30-14:30 中坪　栄子 定員:40名
- みんなで筋トレ30 14:45-15:15
- かんたんエアロ &筋トレ60 18:00-19:00
- 19:00 ピラティス 19:15-20:15 東　千春 定員:45名

研修室

- 10:00 膝げんき 体操教室 ～基礎～ 10:00-11:30 定員:15名



ヨーガPLUS体質改善

- 13:00 高齢者のための 筋トレ教室① 13:00-14:15 定員:12名
- 高齢者のための 筋トレ教室② 14:30-15:45 定員:12名



癒しのナイトヨーガ

多目的室

- 10:00 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
- 13:00 ヨーガ PLUS体質改善 13:00-14:00 平川　あゆみ 定員:22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
- 癒しの ナイトヨーガ 19:15-20:15 福原　香子 定員:15名

木

運動フロア

- 10:00 健康バランス 体操 9:30-10:30 竹内　由佳 定員:35名
- 11:00 ステップ& ボディコンディショニング 10:45-11:45 賀数　久美子 定員:30名
- 12:00 エンジョイエアロ50 12:15-13:05
- 13:00 膝げんき 体操教室 13:30-15:00 定員:35名
- コンディショニング30 17:35-18:05
- エンジョイエアロ45 18:15-19:00
- 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

研修室

- 10:00 リハビリ専門家の 体力回復教室 10:30-12:00 定員:11名
- 13:00 高齢者のための 筋トレ教室① 13:00-14:15 定員:12名
- 高齢者のための 筋トレ教室② 14:30-15:45 定員:12名



高齢者のための体力づくり教

お仕事帰りのバーベルフィットネス

多目的室

- 10:00 高齢者のための 体力づくり教室 9:30-11:00 定員:20名
- 12:10-13:10 脳活+健康体操 賀数　久美子 定員:20名
- 高齢者のための フレイル予防教室 13:30-14:30 定員:20名



フレイル予防運動

金

運動フロア

- 10:00 ひざ腰すこやか 体操教室 9:30-11:00 定員:35名
- 11:15-12:15 かんたんエアロ &筋トレ60
- ステップex& バーベル 13:00-14:00 逢坂　明美 定員:30名
- 腰痛予防 運動教室 14:15-15:45 定員:35名
- キッズジャズ ヒップホップ 16:00-17:00 満藤　弘
- ジュニアジャズ ヒップホップ 17:05-18:05 満藤　弘 定員:24名
- 19:00 ZUMBA 19:15-20:15 MEGUMI 定員:35名

研修室

- 10:00 高齢者のための 筋トレ教室① 9:30-10:45 定員:12名
- 11:00 高齢者のための 筋トレ教室② 11:00-12:15 定員:12名



リハビリ専門家の体力回復教室

- 13:00 リハビリ専門家の 体力回復教室① 12:30-14:00 定員:11名
- リハビリ専門家の 体力回復教室② 14:15-15:45 定員:11名

多目的室

- 10:00 膝げんき 体操教室 10:00-11:30 定員:20名
- 13:00 膝げんき 体操教室 13:30-15:00 定員:20名
- ピラティス 18:00-19:00 chika 定員:20名

土

運動フロア

- 10:00 健美操 9:30-10:30 高野　里香 定員:35名
- 11:00 ステップ エクササイズ 11:00-12:00 賀数　久美子 定員:30名
- 12:00 土曜の ゆったりヨガ 12:30-13:30 石澤　美樹 定員:35名
- みんなで筋トレ30 13:45-14:15
- 19:00 エンジョイエアロ& リラックスボール60 14:30-15:30

研修室



健美操

- 10:00 リハビリ専門家の 体力回復教室 10:00-11:30 定員:11名
- 11:00 リハビリ専門家の 股関節痛予防教室 11:45-13:15 定員:11名
- 13:00 高齢者のための 筋トレ教室 13:30-14:45 定員:12名



高齢者のための筋トレ教室

多目的室

- 10:00 ヨーガ PLUS体質改善 9:45-10:45 平川　あゆみ 定員:20名
- 11:00 棒体操と バランスボール 11:15-12:15 平川　あゆみ 定員:20名



棒体操とバランスボール

- 12:00 股関節痛予防 運動教室 12:30-14:00 定員:20名
- 13:00 ソフトヨガ 15:15-16:15 嶺　努 定員:20名



ソフトヨガ

日・祝

運動フロア

- 11:00 かんたんエアロ& リラックスボール60 11:30-12:30

◆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」からご覧ください。

◆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 電話・窓口・FAX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。

※エアロビクスとみんなで筋トレは自由参加プログラムです。施設利用料のみでご参加いただけます。事前の申込は不要です。

◆追加申込◆

定員に空きがある教室は、随時、追加申込を受付しておりますので、空き情報などは気軽にお問合せください

※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります。（WEB申込不可）

◆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！

※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。

詳しくは
受付までお越しください

