

西健康づくりセンター 運動教室&健康サポート教室タイムスケジュール(対象:高校生以上)

令和7年度【更新日:2025.4.1】

	火		水		木		金		土		日
	運動スタジオ	3階 研修室	運動スタジオ	3階研修室	運動スタジオ	3階研修室	運動スタジオ	3階研修室	運動スタジオ	3階研修室	運動スタジオ
10:00	いきいき健康体操 9:45-10:45 竹内 由佳 ★ 定員50名		おとなの ストレッチバレエ 9:45-10:45 東 千春 ★ 定員40名	高齢者のための 筋トレ8名教室① 9:45-10:45 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員8名 対象:65歳以上	ストレッチ&ヨガ 9:45-10:45 福原 香子 ★ 定員50名	高齢者のための 筋トレ教室AM① 9:45-10:45 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員8名 対象:65歳以上	シルバーエクササイズ 9:45-10:45 逢坂 明美 ★ 定員50名 対象:65歳以上		やさしいピラティス 9:45-10:45 山田 泰子 ★ 定員45名	高齢者のための 筋トレ8名教室① 9:45-10:45 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員8名 対象:65歳以上	ストレッチ&ヨガ 9:45-10:45 福原 香子 ★ 定員50名
11:00	ゆるゆら健康体操 11:00~12:00 竹内 由佳 ★ 定員50名		ピラティス 11:00~12:00 山田 泰子 ★★ 定員50名	高齢者のための 筋トレ8名教室② 11:15~12:15 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員8名 対象:65歳以上		高齢者のための 筋トレ教室AM② 11:15~12:15 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員8名 対象:65歳以上	ステップエクササイズ 11:00~12:00 福原 香子 ★★ 定員45名		ステップex&バーベル 11:00~12:00 山田 泰子 ★★ 定員40名	高齢者のための 筋トレ8名教室② 11:15~12:15 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員8名 対象:65歳以上	
12:00											
13:00	にこにこ体操ヨガ 13:00~14:00 遠藤 美枝 ★★ 定員50名	高齢者のための 筋トレ8名教室PM① 13:15~14:15 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員8名 対象:65歳以上		こしの機能アップ 4名教室 13:15~14:15 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員4名	二十四式太極拳 13:00~14:00 中坪 栄子 ★ 定員50名	高齢者のための 筋トレ教室PM① 13:15~14:15 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員8名 対象:65歳以上	高齢者のための 筋トレ8名教室PM① 13:15~14:15 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員8名 対象:65歳以上	二十四式太極拳 13:00~14:00 中坪 栄子 ★ 定員50名	ひざの機能アップ 4名教室 13:15~14:15 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員4名		
14:00			高齢者のための 体力づくり教室 14:00~15:00 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員35名 対象:65歳以上		ひざの機能アップ教室 14:30~15:30 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員30名		フラダンス 14:00~15:00 高橋 はるか ★ 定員40名				
15:00		高齢者のための 筋トレ8名教室PM② 14:45~15:45 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員8名 対象:65歳以上		ひざの機能アップ 4名教室 14:45~15:45 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員4名		高齢者のための 筋トレ教室PM② 14:45~15:45 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員8名 対象:65歳以上	高齢者のための 筋トレ8名教室PM② 14:45~15:45 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員8名 対象:65歳以上		生活習慣改善運動 15:30~16:30 健康づくりセンター 運動指導員 ★★ 定員35名	股関節の機能アップ 4名教室 14:45~15:45 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員4名	
16:00	初めての筋活教室 15:15~16:15 健康づくりセンター 運動指導員 ★★ 定員35名		サルコペニア予防教室 15:15~16:15 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員35名								
17:00									ZUMBA 16:45~17:45 國本 環(Macky) ★★★ 定員45名		
18:00									シンプルヨガ 18:00~19:00 達 浩美 ★ 定員45名		
19:00					フローヨガ 19:00~20:00 嶺 努 ★ 定員45名		ピラティス 19:20~20:20 東 千春 ★★ 定員50名		ナイトフィットネス 19:15~20:15 芹田 慎一 ★★★ 定員40名		
20:00	ナイトフィットネス 19:20~20:20 中野 良信 ★★★ 定員40名										

おすすめ教室のご紹介

「ゆるゆら健康体操」

全身運動や簡単なリズム体操を行い、老若男女問わず楽しく参加できます！また、関節や筋肉を整えて、身体の動きをスムーズにする「ゆるゆら健康体操」やストレッチを行う教室です！



「ナイトフィットネス」

バーベルなどの器具を使用した筋力トレーニングを行います。「自分一人ではなかなか筋トレが続かない」「効果的にシェイプアップしたい！」という方におすすめです！バーベルは軽い負荷からスタートできるので、運動不足の方や女性の方でも安心してご参加いただけます★!!



Instagram
教室・イベント情報
公式アカウント
＼ フォローお待ちしております ＼

LINE
公式アカウント
＼ 友だち登録お待ちしております ＼

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・窓口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。		
申込期間のご案内		
期	開講期間 (回数:全11回)	申込期間
第1期	4月~6月	3月1日~3月14日
第2期	7月~9月	6月1日~6月14日

◆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」をご覧ください。



◆追加申込◆

定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受付しておりますので、空き状況などはお気軽にお問い合わせください。
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。

◆フィットネス・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! 詳しくは施設までお問い合わせください。

- ☐ 受講料の他、毎回施設利用料が別途かかります。
☐ フィットネス・ワンコイン体験は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。
☐ 「★」は運動強度を表しております。