

	火		水		木		金		土		日
	運動スタジオ	研修室	運動スタジオ	研修室	運動スタジオ	研修室	運動スタジオ	研修室	運動スタジオ	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	NEW ピラティス スモールクラス 11:00~12:00 山田 泰子 ★★ 定員6名	おとなの ストレッチパレエ 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12名教室AM① 9:45-10:45 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員12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12名教室AM② 11:15~12:15 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員12名 対象:65歳以上	ステップエクササイズ 11:15~12:15 福原 香子 ★★ 定員45名		ステップex&バーベル 11:00~12:00 松岡 悦子 ★★ 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				NEW ひざの機能アップ 8名教室 13:00-14:00 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員8名							NEW ステップex&バーベル 12:15~13:15 松岡 悦子 ★★ 定員40名
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			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12名教室PM① 13:15~14:15 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員12名 対象:65歳以上		フラダンス 13:45~14:45 高橋 はるか ★ 定員40名	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			NEW シニアのリズム健康体操 14:15~15:15 逢坂 明美 ★ 定員50名	高齢者のための 体力づくり教室 14:15~15:15 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員15名 対象:65歳以上							
15:00	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	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		サルコペニア予防教室 15:30~16:30 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員15名	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	高齢者のための 筋トレ12名教室PM② 14:45~15:45 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員12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											
17:00									ZUMBA 16:45~17:45 國本 環(Macky) ★★★ 定員45名		
18:00									シンブルヨガ 18:00~19:00 遠 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45名			
20:00	バーベルフィットネス 19:20~20:20 中野 良信 ★★★ 定員40名								バーベルフィットネス 19:15~20:15 芹田 慎一 ★★★ 定員40名		

おすすめ教室のご紹介

「シニアのリズム健康体操」

全身を使った簡単なりズム体操を行い、老若男女問わず楽しく参加できます！
また、日常生活動作改善のためにストレッチと筋力トレーニングでご自身の身体機能を維持・改善に努めましょう！



「ステップex&バーベル」

10~25cmのステップ台を使用した昇降運動とバーベル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♡



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・FAX・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
西健康づくりセンター改修工事に伴う休館 ** 令和8年10月下旬頃まで予定 **		
第3期	11月~12月	10月1日~10月14日
第4期	1月~3月	12月1日~12月14日

▶この他にも西健康づくりセンターにはたくさんの教室がございます。
詳しくはチラシ裏面や、白石区体育館ホームページをご覧ください！



▶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)

▶「★」は運動強度を表しております。

▶ワンコイン体験は、定員に空きがある教室に限ります。
1教室、各期1回までとなります。



体験方法

- ①お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
 - ②空きがあるか確認後、通近の教室実施日（体験可能日）をご案内いたします。
 - ③必要事項をお伺いし、体験日当日に窓口にて体験料をお支払いください。
- ※体験料 500 円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。
※開講前日までにお申込みください。
※JAF 会員の方は体験料が無料となります。

