



厚別温水プール フィットネス教室タイムスケジュール 【対象】成人（高校生以上）

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | |
|-------|--|---|---|------|---|--|----------|---|---|---------------------------------------|
| | 水中フィットネス | 多目的室 | 水中フィットネス | 多目的室 | 水中フィットネス | 多目的室 | 水中フィットネス | 多目的室 | 水中フィットネス | 多目的室 |
| 10:00 | | 背骨 コンディショニングA 10:00~11:00 宮森 洋子 ★ 定員10名 | | | | | | ひざ・こし・かた 機能向上水中運動 10:00~11:00 伊藤 郁子 ★★★ 定員30名 | | 朝ヨガ 10:00~11:00 遠 浩美 ★ 定員10名 |
| 11:00 | | | | | | | | | | |
| 11:30 | | 背骨 コンディショニングB 11:15~12:15 宮森 洋子 ★ 定員10名 | プールエクササイズ 11:00~12:00 長谷川 麻利子 ★★★★ 定員25名 | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | 整うカラダ教室 12:00~13:00 長谷川 麻利子 ★ 定員10名 | | | | |
| 12:30 | | | 元気アップ! アクアウォーク 12:05~13:05 伊藤 郁子 ★★ 定員30名 | | | | | | | |
| 13:00 | アクアピクス (月木) 13:00~14:00 野口 倫子 ★~★★★★★ 定員25名 | | | | 水中運動 13:00~14:00 馬場 聡美 ★★ 定員30名 | | | アクアピクス (月木) 13:00~14:00 長谷川 麻利子 ★~★★★★★ 定員25名 | 身体すこやかヨガ (月1回) 13:00~14:00 佳代 ★ 定員10名 | |
| 14:00 | | | アクアレクレーション 13:10~14:10 伊藤 郁子 ★~★★★ 定員30名 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | アクアピクス (水) 14:10~15:10 馬場 聡美 ★~★★★★★ 定員25名 | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | ナイトアクア 19:00~20:00 渡辺 かおり ★~★★★★★ 定員25名 | | | | | | | |

多目的室フィットネス（水に入らないクラスです。）

| コース名 | 教室紹介 |
|-----------------------|---|
| 背骨コンディショニング | 身体を動かすことで、腰痛、関節痛、片頭痛などの不調の改善を目的としたプログラムです。 |
| 整うカラダ教室 | 肩甲骨ほぐしや骨盤の歪みを整えるストレッチ、日常生活に取り入れやすい簡単な筋トレを行います。 |
| [NEW!] ヨガピラ | ヨガとピラティスの要素を取り入れ、寝ながら行える引き締めと姿勢改善・歪み改善を目的としたレッスンです。 |
| 身体すこやかヨガ(月1回) | 初めての方でも気軽に参加できる「ゆるめ」のメニューを取り入れたヨガクラスになります。 |
| 朝ヨガ | 朝の時間に無理なく体を動かし、呼吸を深め、心身を整えて一日をイキイキと過ごすサポートをします。 |

水中フィットネス

| コース名 | 教室紹介 |
|----------------------|---|
| アクアピクス | 水中で軽快なリズムに合わせて体を動かし、運動不足の解消や脂肪燃焼を目指すエクササイズです。 |
| ナイトアクア | 夜に行う有酸素運動は、筋力・代謝アップをサポートし、全身を動かすことで日中のストレス解消にもなります。 |
| プールエクササイズ | 音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、また中程度のアクアピクスを行い心肺機能を高めます。 |
| 元気アップ! アクアウォーク | 水中ウォーキングを中心に行い、水の抵抗や浮力を活かし、元気に体力アップを目指す教室です。 |
| アクアレクレーション | 道具を使って水中で楽しく体を動かしながら、脳の活性化と体力づくりを目指す教室です。 |
| 水中運動 | 水の特性を生かした水中での抵抗運動により、体力・筋力の向上を図り、全身をバランスよく鍛えます。 |
| ひざ・こし・かた 機能向上水中運動 | 浮力の動きと水の抵抗を活かした水中運動で、一生自分の脚で歩くための身体づくりを目指します。 |
| いきいき アクアエクササイズ | 水の抵抗と浮力を活かし、全身をバランスよく鍛えながら、体力・筋力の向上を目指すアクアエクササイズです。 |
| ゆったりアクアウォーク | 水の浮力を活かし、関節に負担をかけにくい水中ウォーキングを中心に行う、ゆったり安心して参加できる教室です。 |
| 腰痛改善水中運動 | 音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、また軽度~中程度のアクアピクスを行い心肺機能を高めます。 |

▶「★」は運動強度を表しております。

| 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・電話・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（水中フィットネス） | | |
| 開講期間 | 申込期間 | |
| 通年 | 3月10日（火）～3月20日（金・祝） ※自動継続制となり、受講をキャンセルされる場合は別途手続きが必要です。 ※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 | |
| 申込期間のご案内（多目的室フィットネス） | | |
| 期 | 開講期間 | 申込期間（期ごとに申込みが必要です。） |
| 第1期 | 4月6日(月) ～ 7月31日(金) | 3月10日(火) ～ 3月20日(金・祝) |
| 第2期 | 8月26日(水) ～ 11月30日(月) | 7月1日(水) ～ 7月14日(火) |
| 第3期 | 12月2日(水) ～ 3月19日(金) | 11月1日(日) ～ 11月14日(土) |

▶この他にも厚別温水プール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、厚別温水プール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)

[NEW!] 新しい教室ができます！

ヨガピラ 木曜 11:30~12:30
指導員 長谷川 麻利子

ヨガピラは、寝ながら行える姿勢改善・歪み改善を目的としたレッスンです。腰痛や肩こりなどを改善したい方におすすめです！お気軽にご参加ください！



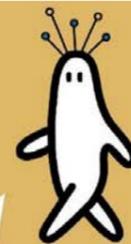
教室・イベント情報

Instagram
フォローお待ちしております！

LINE
友だち登録お待ちしております！

スポーツ・フィットネス教室 ワンコイン体験実施中！

現在開講中の定員に達していないスポーツ・フィットネス教室を各教室 1 回のみ体験することができます。



教室の雰囲気はどんな感じ？ | 続けられるかしら？ |
ぜひ一度、体験してください！※見学のみ場合は無料です。

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、直近の教室実施日（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。
※開催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。

【教室名がリニューアル♪】
水中フィットネスの一部の教室名が、より親しみやすく、分かりやすい名前にリニューアルします。

| | | | | |
|-----|---|----------|---|----------------|
| 106 | 火 | 水中運動(火)A | ⇒ | 元気アップ! アクアウォーク |
| 107 | 火 | 水中運動(火)B | ⇒ | アクアレクレーション |
| 102 | 火 | アクア(火) | ⇒ | ナイトアクア |
| 112 | 金 | 水中運動(金)A | ⇒ | いきいきアクアエクササイズ |
| 110 | 金 | 水中運動(金)B | ⇒ | ゆったりアクアウォーク |