

| | 月 | | | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | |
|-------|--|--|--|---|--|--|--|---|----------|---|--|----------|---|--|---|
| | 第2体育室 | 多目的室 | 水中フィットネス | 第2体育室 | 格技室 | 水中フィットネス | 第2体育室 | 格技室 | 水中フィットネス | 第2体育室 | 格技室 | 水中フィットネス | 第2体育室 | 格技室 | 多目的室 |
| 10:00 | 生活習慣病 予防体操 9:20~10:40 高坂 聖美 ★ 定員30名 | | やさしいアクア ウォーキング 10:10~11:10 篠崎 幸子 ★ 定員20名 | やさしい 朝ピラティス 9:45~10:45 井村 昭子 ★ 定員30名 | | | ピラティス(水) 9:45~11:00 米沼 雅子 ★ 定員33名 | 初心者・ シニア向けヨガ 9:30~10:50 田口 麻里 ★ 定員30名 | | リズムDe 筋力アップ 9:45~11:00 井村 昭子 ★ 定員30名 | NEW アンチエイジング ピラティス 10:00~11:00 大沼 千尋 ★★ 定員30名 | | たのしくエアロ 9:30~11:00 玉山 尚子 ★ 定員30名 | からだにやさしい 健康体操(前半) 9:30~10:50 飯田光子SSKTインストラクター ★ 定員30名 | |
| 11:00 | NEW ビューティーヨガ 11:00~12:15 丸谷 敏子 ★ 定員30名 | アクティブシニアの 筋力トレーニング 11:00~12:00 高坂 聖美 ★ 定員15名 | シェイプアップ アクア 11:15~12:15 渡辺 かおり ★★ 定員20名 | エアロピクス シェイプアップ 11:00~12:30 角野 桂子 ★★ 定員30名 | | | ヨガ 11:00~12:20 田口 麻里 ★★ 定員30名 | | | かんたんエアロ 11:15~12:15 井村 昭子 ★ 定員30名 | リラクسسヨガ 11:15~12:15 猪狩 有紀子 ★ 定員30名 | | すっきり 姿勢リセット 11:15~12:30 森脇 俊文 ★ 定員30名 | からだにやさしい 健康体操(後半) 11:00~12:20 飯田光子SSKTインストラクター ★ 定員30名 | |
| 13:00 | | | | フラダンス (初級) 12:45~13:30 大聖 真知子 ★ 定員30名 | NEW 脂肪燃焼ボクシン グエクササイズ 11:30~14:30 北海道全員健康㈱ ★★★ 定員30名 | | NEW ひび・あし・こし・ かた、イス体操 12:30~13:30 篠崎 幸子 ★ 定員30名 | | | NEW のどヨガ 12:30~13:30 北海道全員健康㈱ ★ 定員30名 | | | | | |
| 14:00 | | | | フラダンス (中級) 13:45~15:00 大聖 真知子 ★ 定員30名 | | NEW アクアダンス (旧:リフレッシュアクア) 13:20~14:20 市川 由紀子 ★★★ 定員20名 | | | | NEW 予防改善 水中ウォーキング 13:20~14:20 市川 由紀子 ★ 定員20名 | | | | | |
| 19:00 | | | | ナイトヨガ 19:00~20:15 井村 昭子 ★ 定員30名 | | | ヒーリング ヨガセラピー 19:00~20:15 丸谷 敏子 ★ 定員30名 | | | エアロ& ピラティス 19:00~20:15 井村 昭子 ★ 定員30名 | | | 筋力・健康バランス ウォーキング 13:20~14:20 渡辺 かおり ★ 定員20名 | 太極拳初級 (二十四式) 13:15~14:45 沖野 和美 ★ 定員30名 | 大人のフリー スタイルダンス 19:00~20:00 HIRAKU ★ 定員15名 |

| 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 | | |
| 期 | 開講期間 (回数:約12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 |
| 第3期 | 10月~12月 | 9月1日~9月14日 |
| 第4期 | 1月~3月 | 12月1日~12月14日 |

▶この他にも白石区体育館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。
▶その他お知らせ事項がある場合は記載してください

**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! ※ご見学の場合は無料です。

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・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!