

月	火		水		木			金	
格技室	格技室	小体育室	格技室	小体育室	格技室	小体育室	体育室	格技室	小体育室
10:00							リラックス スポーツトレーニング 9:10~10:10 佐藤 佳緒里 ★ 定員30名	ベーシックヨガ 9:30~11:00 菊地 愛美 ★ 定員30名	
11:00	やさしいヨガ(火) 10:00~11:15 和田 真里 ★ 定員30名	健美操 9:45~11:00 菊池 リサ ★ 定員18名		体質改善ストレッチ 10:30~11:50 chiharu ★★ 定員18名		初めてのフラダンス 10:00~11:00 佐藤 満美子 ★ 定員18名	やさしい健康体操 10:20~11:20 佐藤 佳緒里 ★ 定員35名		
12:00	たのしいヨガ(火) 11:30~12:45 和田 真里 ★★ 定員30名	ピラティスプラス 11:15~12:25 chiharu ★★★ 定員18名			姿勢改善ヨガ 10:45~12:15 chiharu ★★ 定員30名	バレエエクササイズ 11:25~12:55 川端 晶子 ★★ 定員15名	ウォーキング健康体操 11:30~13:00 佐藤 満美子 ★ 定員35名		リズム ウォーキング 11:00~12:15 岡村 啓子 ★★ 定員18名
13:00									
14:00	背骨コンディショニング 13:30~14:30 片岡 志保 ★★ 定員30名			ピラティス(水) 13:00~14:15 定居 昭希 ★ 定員18名		ZUMBA 13:10~14:10 高田 志保 ★★ 定員18名		やさしいヨガ(金) 13:15~14:30 佳代 ★ 定員30名	
19:00						骨盤リセットスリム 14:25~15:25 高田 志保 ★ 定員18名			
20:00	ナイトヨガ 19:20~20:40 伊藤 加奈子 ★ 定員30名	ナイト ピラティス(火) 19:35~20:35 原野 すみれ ★ 定員18名		バレエストレッチ 19:15~20:45 川端 晶子 ★ 定員15名		ナイト ピラティス(木) 19:35~20:35 原野 すみれ ★ 定員18名			やさしい クラシックバレエ 19:15~20:45 川端 晶子 ★ 定員15名

**おすすめ教室のご紹介**

**「やさしいヨガ」**  
呼吸法を行った後、徐々に身体をほぐしていきポーズへ導きます。深いリラクゼーション効果を得ることができます。ヨガを始めたい方はやさしいヨガから！  
金曜日 13:15~14:30  
佳代 指導員

教室・イベント情報

**Instagram**

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・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11回)	申込期間
第1期	4月~6月	3月1日~3月14日
<b>改修工事により休館 ※予定</b>		
第2期	1月~3月	12月1日~12月14日

▶この他にも南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、南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)

**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。

▶「★」は運動強度、「」は運動靴が必要な教室を示しています。

▶令和8年6月29日~12月31日まで改修工事が計画されており、工事期間中は全館休館となる予定です。皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。