

	月			火		水				木			金			土			
	格技室	小体育室	多目的室	格技室	小体育室	格技室	小体育室	体育室	多目的室	格技室	小体育室	多目的室	格技室	小体育室	体育室	格技室	小体育室		
10:00	はねない トランポリンエクササイズ 10:00~11:00 シンデレラトレーナーズ ★ 定員15名		楽しく笑って 若返り体操① 10:00~11:00 古川 亜優美 ★ 定員12名	健美操 (火) 10:30~12:00 高野 里香 ★ 定員30名	スッキリシェイプ 9:45~10:45 清野 抄也佳 ★ 定員25名	ヨガ (水) 9:30~11:00 佳代 ★ 定員30名				ヨガ (木) 9:30~11:00 ヨガライフスクール ★ 定員30名			ヨガ (金) 9:30~11:00 ヨガライフスクール ★ 定員30名	健美操 (金) 9:50~10:50 高野 里香 ★ 定員25名	ZUMBA (金) 10:00~11:00 清野 抄也佳 ★★ 定員30名				
11:00	やさしい ピラティス 11:30~12:30 和田 真里 ★ 定員30名		楽しく笑って 若返り体操② 11:15~12:15 古川 亜優美 ★ 定員12名		美カラダ目指して 健康体操 11:00~12:15 大嶋 春香 ★★ 定員25名	太極拳中級 11:20~12:50 沖野 和美 ★★ 定員30名							やさしいクラシック バレエ (金) 11:15~12:30 阿部 由香 ★ 定員20名	ダンスエアロ 11:15~12:15 清野 抄也佳 ★★ 定員30名		ピラティス 10:45~12:00 伊藤 はるか ★ 定員30名			
13:00		健康ストレッチ 12:45~14:00 遠 浩美 ★ 定員25名				太極拳初級 13:00~14:30 沖野 和美 ★ 定員30名	ビューティー ボディメイク 13:00~14:30 遠 浩美 ★ 定員25名				ZUMBA (木) 13:00~14:00 清野 抄也佳 ★★ 定員25名	椅子を活用した 健美操 13:30~14:30 高野 里香 ★ 定員12名	初級コース・ア カド 12:45~13:45 小嶋 絵里 ★ 定員25名						
14:00		NEW 整う姿勢改善 14:15~15:15 遠 浩美 ★ 定員25名			やさしいクラシック バレエ I (火) 13:50~15:05 阿部 由香 ★ 定員20名				ひざこし筋力 UP運動① 13:30~14:30 前田 淑絵 ★ 定員12名				フラダンス 中級コース・ 14:00~15:15 小嶋 絵里 ★★ 定員25名						
19:00		トランポリンエク ササイズ 19:00~20:00 シンデレラトレーナーズ ★★ 定員15名			やさしいクラシック バレエ II (火) 15:10~15:50 阿部 由香 ★★ 定員20名				ひざこし筋力 UP運動② 14:40~15:40 前田 淑絵 ★ 定員12名										
					ZUMBA (火) 19:30~20:30 清野 抄也佳 ★★ 定員25名		レズミルズ ボディコンパクト 19:45~20:45 FANTREPOT ★★★ 定員20名												レズミルズ ボディコン 19:00~20:00 FANTREPOT ★★★ 定員20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。

**施設からの
お知らせ**

~駐車場のご利用について~

当施設の駐車場は敷地が狭く、駐車可能台数が限られております。各教室の開始前後は混雑が予想され、一般的に満車となる場合がございます。満車時は近隣のコインパーキングのご利用をお願いいたします。可能な方は公共交通機関でのご来館のご協力をお願いいたします。

LINE
公式アカウント

友だち登録
お待ちしております

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