令和8年度【更新日:2026.2.5】

SASPO

豊平公園温水プール　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	土
	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	水中フィットネス
10:00		ひざ・腰体操 （月1回） 9：30～10：30 前田　淑絵 ★　定員11名		筋力アップ体操 背骨コンディショニング （隔週） 10：30～11：30 宮森　洋子 ★★　定員各11名	健康美 ウォーキング 10：00～11：00 小島　留美子 ★　定員24名	
11:00	アクアビクス 11:00～12:00 前田　淑絵 ★★★　定員24名		ちょいトレ+ アクア 12：00～13：00 宮森　洋子 ★★★　定員24名		水中ストレッチ 11：00～12：00 小島　留美子 ★　定員24名	のびのび ウォーキング 12：00～13：00 前田　淑絵 ★★　定員24名
13:00				チェアヨガ 13：00～14：00 佐藤　尚美 ★　定員11名		予防改善 水中運動 13：00～14：00 小島　留美子 ★　定員24名
14:00			ちょいトレ+ ウォーキング 14：00～15：00 宮森　洋子 ★★　定員24名 アクアシェイプ 15：00～16：00 小島　留美子 ★★★★　定員24名			アクアシェイプ 14：00～15：00 小島　留美子 ★★★★　定員24名
19:00		ナイトアロガゼーション （月1回） 19：30～20：30 小島　留美子 ★　定員11名	ナイト アクアビクス 19：30～20：30 小島　留美子 ★★　定員24名			

各教室のご案内

多目的室フィットネス教室

教室名	教室紹介
ひざ･腰体操	足・腰の筋力をUPさせて不調の改善を目指します。
チェアヨガ	椅子に座ってヨガ体操を行います。膝・腰に不安のある方も気軽にご参加いただけます。
ナイトアロガゼーション	疲労や寒さ、ストレスなどの影響を受けやすいリンパ液の流れをマッサージで活性化させ、体の不要・老廃物を排出します。アロマオイル効用も加わり身体を癒します。
筋力アップ体操	身体を支える筋力をつけることで、予防・改善する教室です。水泳のフォームやゴルフのスイングなどの姿勢改善にも役立ちます。
背骨コンディショニング	背骨矯正・体操で歪み解消、腰痛、関節痛、偏頭痛などを改善していくプログラムです。

水中フィットネス教室

教室名	教室紹介
アクアビクス	音楽合わせて体を動かす本格的な水中エアロビクスです。心肺機能を高め、脂肪を燃焼します。
アクアシェイプ	水の抵抗をより効果的に受けるために、アクアフィン、アクアグローブ、ダンベルといった様々なギア（水中抵抗具）を使用します。筋力UP、脂肪燃焼でメリハリボディを目指しましょう。
ちょいトレ+アクア	水中ウォーキングを中心としたアクアエクササイズです。水中ダンベルを使用した筋力トレーニングも行います。プールサイドでの軽い運動も行います。
ちょいトレ+ウォーキング	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、軽度のアクアビクスを行い心肺機能を高めます。 プールサイドでの軽い運動も行います。
ナイトアクアビクス	音楽に合わせて体を動かす本格的な水中エアロビクスです。心肺機能を高め、脂肪を燃焼します。
健康美ウォーキング	初めての方にオススメ！関節に不安があっても安心して参加できます。
水中ストレッチ	呼吸をしっかり意識して、関節の可動域を無理なくゆっくりと広げていきます。
のびのびウォーキング	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、軽度のアクアビクスを行い心肺機能を高めます。 プールサイドでの軽い運動も行います。
予防改善水中運動	筋力低下（フレイル）の予防と関節痛の改善を目標に楽しく体を動かしましょう。

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。

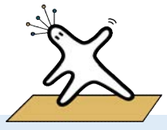
水中フィットネス申込期間のご案内

開講期間	申込期間
通年(自動継続)	3月10日(火)～3月20日(金･祝) (以降は自動継続制となります)

多目的室フィットネス申込期間のご案内

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

▶「★」は運動強度を表しております。
▶定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受け付けておりますので、空き状況などはお気軽にお問合せください。



▶この他にも豊平公園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、豊平公園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！※ご見学のみの場合は無料です。

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。

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

人生に、スポーツを。
SASPO