

	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	多目的室	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	姿勢改善 ピラティス 10:00～11:00 大沼 千尋 ★★ 定員30名	のどヨガ 10:00～11:00 北海道全員健康㈱ ★ 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	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	リラックスヨガ 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	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	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	ひざ・あし・こし・ かた、イス体操 12:30～13:30 篠崎 幸子 ★ 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					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				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	
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				ナイトピラティス 19:15～20:30 伊藤 はるか ★★ 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)



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。

スポーツ・フィットネス教室
ワンコイン体験実施中!

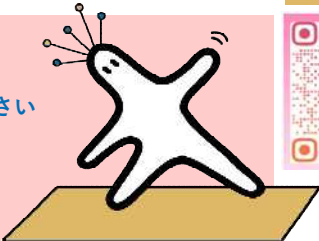
現在開講中の定員に達していないスポーツ・
フィットネス教室を各教室 1 回のみ体験す
ることができます。

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



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／