

厚別温水プール 成人フィットネス教室タイムスケジュール(対象:高校生以上)

	月		火		水		木		金	
	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	多目的室	水中フィットネス	多目的室	水中フィットネス	多目的室
10:00		背骨コンディショニングA 10:00~11:00 宮森 洋子 定員10名								朝ヨガ 10:00~11:00 達 浩美 定員10名
11:00		背骨コンディショニングB 11:15~12:15 宮森 洋子 定員10名	プールエクササイズ 11:00~12:00 河越 冴華 ★★★★ 定員25名				ひざ・こし・かた 機能向上水中運動 11:00~12:00 伊藤 郁子 ★ 定員30名		水中運動(金)A 10:00~11:00 伊藤 郁子 ★★ 定員30名	
12:00			水中運動(火)A 12:05~13:05 伊藤 郁子 ★★ 定員30名						水中運動(金)B 11:05~12:05 伊藤 郁子 ★★ 定員30名	
13:00	アクアビクス(月木) 13:00~14:00 野口 倫子 ★★★★★ 定員25名		水中運動(火)B 13:10~14:10 伊藤 郁子 ★★ 定員30名		水中運動(水) 13:00~14:00 馬場 聡美 ★★ 定員30名		アクアビクス(月木) 13:00~14:00 長谷川 麻利子 ★★★★★ 定員25名			
14:00					アクアビクス(水) 13:10~14:10 馬場 聡美 ★★★★★ 定員25名					
19:00			アクアビクス(火) 19:00~20:00 渡辺 かおり ★★★★★ 定員25名						腰痛改善水中運動 19:00~20:00 宮森 洋子 ★★★ 定員30名	

多目的室フィットネス(水には入りません)

コース名	教室紹介
背骨コンディショニング	運動を通して、腰痛、関節痛、片頭痛などを改善していくプログラムです。
朝ヨガ	呼吸を深め、心身のバランスを整え、一日をイキイキと過ごしましょう。

水中フィットネス

コース名	教室紹介
アクアビクス	水中で軽快なリズムに合わせて行う運動不足解消、脂肪燃焼を目指すエクササイズです。
プールエクササイズ	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、また中度のアクアビクスを行い心肺機能を高めます。
腰痛改善水中運動	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、また軽度~中度のアクアビクスを行い心肺機能を高めます。
水中運動	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、また軽度のアクアビクスを行い心肺機能を高めます。
ひざ・こし・かた機能向上水中運動	浮力の動きと水の抵抗を活かした水中運動で、一生自分の脚で歩くための身体づくりを目指します。



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(水中フィットネス)		
開講期間 (回数:約23~65回)	申込期間	
通年	3/11(月)~3/20(水・祝) (以降は自動継続制となります。)	
申込期間のご案内(多目的室フィットネス)		
期	開講期間 (回数:約6~15回)	申込期間
第1期	4/8(月)~7/26(金)	3/11(月)~3/20(水・祝)
第2期	8/27(火)~11/29(金)	7/1(月)~7/14(日)
第3期	12/2(月)~3/7(金)	11/1(金)~11/14(木)

◆教室情報(ホームページ)◆

教室内容の詳細は、右の二次元コードより「教室情報」をご覧ください。




◆追加申込◆

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)。

◆フィットネス・ワンコイン体験◆

開講中の教室を **1回500円** で体験できます!
ぜひ、気になる教室をお気軽に体験してみて、教室の雰囲気や運動量などを実感してみてください!
詳しくは施設までお問い合わせください。



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

LINE

公式アカウント



友だち登録
お待ちしております

□「★」は運動強度を表しております。
□フィットネス・ワンコイン体験は定員に空きがある教室で、1教室・各期・1回までとなります。