


北ガスアリーナ札幌46 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)

	火			水		木	金	
	武道室	多目的室	ボクシング室	武道室	多目的室	多目的室	武道室	多目的室
10:00								
11:00		ベーシックヨガ 10:00~11:10 猪狩 有紀子 ★ 定員20人		季節のめぐり ヨガ 10:00~11:10 猪狩 有紀子 ★ 定員20人	NEW! たのしく からだリメイク 10:00~11:00 和田 真里 ★ 定員20人		NEW! 大人の椅子ヨガ 10:00~11:00 猪狩 有紀子 ★ 定員20人	
12:00	太極拳 11:00~12:30 沖野 和美 ★ 定員30人							
13:00		からだとのえ 体操 13:00~14:15 太田 明博 ★ 定員20人					健美操 12:40~13:40 高野 里香 ★ 定員30人	フラダンス 12:30~13:30 長谷川 細香 ★ 定員20人
14:00				バランスボール エクササイズ 13:30~14:30 近 育愛 ★★ 定員15人				
15:00								
19:00		ZUMBA 19:00~20:10 太田 明博 ★★★ 定員20人						ナイトアロマヨガ 19:00~20:10 渡邊 さよ ★ 定員20人
20:00			*ボクシング エクササイズ 19:30~20:30 吉居 葉子 ★★★ 定員15人					

## 4月から新しく開講!

# たのしく からだリメイク

~誰でもできる簡単な動きで筋肉を整え、  
姿勢チェック、ウォーキング、ヨガ、ピラティス、  
リズム体操など、楽しみながら体を動かしていく教室です。~



**指導歴**  
 ・ヨガ(18年)  
 ・ピラティス(7年)  
 ・エアロビクス(18年)  
**スポーツ歴**  
 ・バレーボール(10年)

**場所: 多目的室**  
**曜日: 木曜日**  
**時間: 10:00~11:00**

~先生からメッセージ~  
 「好きなこと、やりたいことを軽やかにできる体づくりを、  
 「あの手この手」で身につけていきます。難しいことはしません!  
 笑顔で調子を整えていきましょう。」

わだ まり  
**和田 真里 指導員**



**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 /

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~7月	3月1日~3月14日
第2期	8月~12月	7月1日~7月14日
第3期	1月~3月	12月1日~12月14日


◆**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。



◆**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。



◆**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)。

□「★」は運動強度を表しております。  
 □「\*」は女性限定を表しております。  
 □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。