

清田区体育館・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			土
	第2体育室	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	水中フィットネス	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	多目的室	第2体育室
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	NEW 姿勢・歩行 改善体操 9:45~10:45 河越 祥平 ★ 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 東間 美積 ★ 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	骨盤ヨガ 10:00~11:00 猪狩 有紀子 ★ 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 庄末・武田・横山 ★ 定員30名		NEW 休日の リフレッシュヨガ 9:30~10:30 猪狩 有紀子 ★ 定員30名
11:00	NEW 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30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	NEW 裸足で健康 エアロ体操 11:30~12:30 玉山 尚子 ★ 定員30名	NEW ファイティング エクササイズ 11:00~12:00 河越 祥平 ★ 定員15名	大人のための クラシックバレエ 11:15~12:30 榎谷博子バレエ教室 ★ 定員22名	ヨガ 11:00~12:20 東間 美積 ★★ 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 庄末・武田・横山 ★ 定員30名			
13:00			NEW 初めての フラダンス 12:45~13:30 大聖 真知子 ★ 定員30名			リフレッシュ アクア 13:20~14:20 市川 由紀子 ★★★ 定員20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					
14:00			フラダンス (中級) 13:45~15:00 大聖 真知子 ★ 定員30名													
19:00			ナイトヨガ 19:00~20:15 井村 昭子 ★ 定員30名							エアロ& ピラティス 19:00~20:15 井村 昭子 ★ 定員30名			ピラティス(金) 19:15~20:30 伊藤 はるか ★★ 定員30名		NEW 大人のための HIPHOP 19:00~20:00 Hizz ★ 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(体育館フィットネス)		
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
申込期間のご案内(水中フィットネス)		
開講期間 (回数:約12回)	申込期間	
通年	3月1日~3月14日 (以降は自動継続制となります。)	

◆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。



<https://www.sapporo-sport.jp/kiyota-school/>

◆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)。

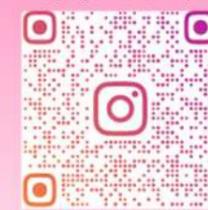
◆フィットネス・ワンコイン体験◆

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。