

厚別区体育館 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)

令和5年度【更新日:2023.8.25】

	月			火			水			木			金			
	格技室	体育室		格技室	体育室	多目的室	格技室	体育室	多目的室	格技室	体育室	多目的室	格技室	体育室	多目的室	
10:00	生活習慣改善体操 9:30~10:45 海藤 真澄 ★ 定員30名				エアロビクス 9:15~10:30 小野寺 弘美 ★★ 定員30名		ヨガ(水)A 9:15~10:45 太田 直子 ★★ 定員30名			ゆっくりアンチエイジング体操 9:10~10:20 菅野 淳子 ★ 定員30名	ZUMBA 9:45~10:45 高田 志保 ★★★ 定員35名	レディースクラシックバレエ 10:00~11:15 達 浩美 ★★ 定員15名	ヨガ(金) 9:30~11:00 飯田 未奈 ★★ 定員30名			
11:00	ヨガ(月) 11:00~12:30 中村 朝恵 ★ 定員35名	アンチエイジング体操(月) 10:30~12:00 菅野 淳子 ★★ 定員40名		アンチエイジング体操(火) 10:45~12:15 菅野 淳子 ★★ 定員40名		代謝アップエクササイズ 11:30~12:30 鎌田 奈美 ★★★ 定員15名	ヨガ(水)B 11:00~12:30 太田 直子 ★★ 定員30名			ひざこし筋力UP運動 10:30~11:30 前田 淑絵 ★★ 定員30名	リンパマッサージ&ストレッチ 11:00~12:15 AYA SATO ★★ 定員33名				はじめてのボクシングエクササイズ 11:00~12:00 鎌田 奈美 ★★★ 定員15名	
13:00	膝にやさしい安心ヨガ(月) 13:00~14:00 岩泉 由美 ★ 定員30名	二十四式太極拳基礎 13:00~14:25 原田 雅恵 ★ 定員40名	ココロとカラダの整うヨガ 13:00~14:00 鎌田 奈美 ★ 定員30名					脂肪燃焼ボクサ&ヨガ 12:30~13:30 平岩 紗季 ★★★ 定員30名		膝にやさしい安心ヨガ(木) 12:15~13:15 岩泉 由美 ★ 定員30名			ストレッチ&健康美容体操 13:00~14:15 達 浩美 ★ 定員30名	フォークダンス 13:00~15:00 大谷 高子 ★★ 定員30名		
14:00		二十四式太極拳重点 14:30~15:55 原田 雅恵 ★★ 定員35名	リラックスヨガ 14:30~15:45 達 浩美 ★ 定員30名				ガンバルーンで腰痛予防 13:30~14:30 吉川 仰 ★★ 定員30名			健身操 13:30~14:30 瀧澤 幸智子 ★ 定員30名						
19:00		シェイプBOX 19:30~20:30 似鳥 仁保 ★★★ 定員30名						やさしい健康運動体操 15:00~16:30 唐牛 拓郎 ★ 定員30名								
										ナイトヨガA 19:00~20:15 ナイトヨガB 21:00~22:15 大野 直子 ★★ 定員各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

◆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)。

◆教室ワンコイン体験◆

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! 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。詳しくは施設までお問い合わせください。



□「★」は運動強度を表しております。
低★ ← → ★★ ← → ★★★ 高
□格技室の教室は畳の部屋での開講となりますので、上靴は不要です。(館内移動用の履物は必要に応じてお持ちください)