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6年度【更新日:2024.2.8】

月

格技室
- 生活習慣改善体操　9:30～10:45　海藤　真澄　★　定員30名
- ヨガ(月)　11:00～12:30　中村 朝恵　★　定員35名
- 膝にやさしい安心ヨガ(月)　13:00～14:00　岩泉 由美　★　定員30名

体育室
- アンチエイジング体操(月)　10:30～12:00　菅野　淳子　★★　定員40名
- 二十四式太極拳基礎　13:00～14:25　原田 雅恵　★　定員40名
- 二十四式太極拳重点　14:30～15:55　原田 雅恵　★★　定員35名

火

格技室
- ココロとカラダの整うヨガ　13:00～14:00　鎌田 奈美　★　定員30名
- リラックスヨガ　14:30～15:45　逵 浩美　★　定員30名

体育室
- エアロビクス　9:15～10:30　小野寺 弘美　★★　定員30名
- アンチエイジング体操(火)　10:45～12:15　菅野　淳子　★★　定員40名

多目的室
- 筋力アップエクササイズ　11:30～12:30　鎌田 奈美　★★★　定員15名

水

格技室
- ヨガ(水)A　9:15～10:45　太田 直子　★★　定員30名
- ヨガ(水)B　11:00～12:30　太田 直子　★★　定員30名

体育室
- やさしいボクサ&ヨガ　12:30～13:30　平岩 紗季　★　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

多目的室
- 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

木

格技室
- 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
- ひざこし筋力UP運動　10:30～11:30　前田 淑絵　★★　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
- 健身操　13:30～14:30　瀧澤 幸智子　★　定員30名

体育室
- ZUMBA　9:45～10:45　高田 志保　★★★　定員35名
- リンパマッサージ&ストレッチ　11:00～12:15　AYA SATO　★★　定員33名
- シェイプBOX　18:00～19:00　似鳥 仁保　★★★　定員30名

多目的室
- クラシックバレエ（女性向け）　10:00～11:15　逵 浩美　★★　定員15名

金

格技室
- ヨガ(金)　9:30～11:00　大沼 千尋　★★　定員30名
- ストレッチ&ボディメイク　11:45～12:45　逵 浩美　★★　定員30名
- ストレッチ&健康美容体操　13:00～14:15　逵 浩美　★　定員30名

体育室
- フォークダンス　13:00～15:00　大谷 高子　★★　定員30名

多目的室
- 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

:ヨガ系教室
:リズム体操系教室
:ダンスフィットネス系教室
:その他フィットネス系教室

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」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。

□「★」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）

一般財団法人 札幌市スポーツ協会