

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)

令和7年度【更新日:2025.03.23】

	月	火			水		木	金	
	多目的室	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	NEW 脂肪燃焼 エクササイズ		ベーシックヨガⅠ			季節のめぐり ヨガ	たのしく からだリメイク		リラックスヨガ
11:00	10:00~11:00 河越 祥平 ★★ 定員20人		10:00~11:00 猪狩 有紀子 ★ 定員20人			10:00~11:10 猪狩 有紀子 ★ 定員20人	10:00~11:00 和田 真里 ★ 定員20人		10:00~11:00 猪狩 有紀子 ★ 定員20人
12:00	NEW はじめての格闘技 エクササイズ	11:00~12:30 沖野 和美 ★ 定員30人	ベーシックヨガⅡ						
13:00	11:15~12:15 河越 祥平 ★★ 定員20人		11:15~12:15 猪狩 有紀子 ★ 定員20人						
14:00			からだとのえ 体操			NEW やさしい ピラティス		健美操	フラダンス
			13:00~14:15 太田 明博 ★ 定員20人			13:00~14:00 和田 真里 ★ 定員20人		12:40~13:40 高野 里香 ★ 定員30人	12:30~13:30 長谷川 細香 ★ 定員20人
					バランスボール エクササイズ				
					13:30~14:30 近 育愛 ★★ 定員15人				
19:00			中止 *ボクシング エクササイズA		中止 サルセーション				
			18:00~19:00 吉居 葉子 ★★★ 定員15人		18:45~19:45 太田 明博 ★★★ 定員20人				
20:00			ZUMBA		中止 ZUMBA			ナイトアロマヨガ	
			19:00~20:10 太田 明博 ★★★ 定員20人	*ボクシング エクササイズB		20:00~20:45 太田 明博 ★★★ 定員20人		19:00~20:10 渡邊 さよ ★ 定員20人	
				19:30~20:30 吉居 葉子 ★★★ 定員15人					

おすすめ教室のご紹介

「はじめての格闘技
エクササイズ」

脂肪燃焼、ウエストの引き締め、バランス強化、体力向上など様々な効果が期待できます。簡単な動作から少しずつレベルを上げていくため初めての方から慣れている方も楽しめる内容です。音楽に合わせて楽しく運動したい方におすすめです。



指導員:河越 祥平

「やさしいピラティス」

姿勢が悪い、疲れやすい、痩せにくくなったと感じている方にオススメの呼吸に合わせながら、ケガをしにくい簡単な動きで体をメンテナンスしていく教室です。運動初心者の方もお気軽にどうぞ。



指導員:和田 真里

自分に合ったフィットネスを
始めてみませんか？



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」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。



- 「★」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。