北区体育館　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）

月

格技室
- からだ機能改善体操　9:00～9:50　遠藤　美枝　★　定員30名
- はじめてのヨガA　10:00～11:15　阿部　香名芽　★　定員35名
- はじめてのヨガB　11:30～12:45　阿部　香名芽　★　定員35名

体育室
- おすすめ　健康体操ヨガ　19:45～20:45　安藤　千枝子　★　定員30名

多目的室
- おすすめ　ピラティス　18:50～19:35　人見　奈々　★★　定員14名
- 脂肪燃焼ヨガ　19:45～20:45　人見　奈々　★★　定員14名

火

格技室
- 姿勢美体操　10:00～11:30　札幌整美健康体操研究会　★　定員30名
- 脂肪燃焼ヨガ　11:40～12:40　北海道全員健康(株)　★★★　定員30名
- スリムヨガ　13:00～14:15　阿部　香名芽　★★　定員30名

体育室
- ピラティス　20:00～21:00　人見　奈々　★★　定員30名

ボクシング室
- 大人のクラシックバレエ入門（女性向け）　10:45～12:15　福島　二美子　★　定員15名

多目的室
- NEW　背骨コンディショニング　10:00～11:00　三浦　瑞江　★　定員14名

水

格技室
- おすすめ　日常生活改善体操　9:30～10:30　山口　雅史　★　定員30名
- 初心者向けピラティス　10:40～11:40　山口　雅史　★　定員30名
- 太極拳　14:00～16:00　藤原　真知子　★　定員33名

体育室
- 体にやさしい健康体操　13:00～14:30　札幌整美健康体操研究会　★　定員30名

多目的室
- すこやかエクササイズ　10:30～11:30　河越　祥平　★　定員14名
- おすすめ　はじめてのボクシングエクササイズ　11:45～12:45　河越　祥平　★★　定員14名
- ZUMBA　13:00～14:00　Mackey　★　定員14名
- Night★ZUMBA　19:00～20:00　Mackey　★　定員14名

木

格技室
- らくらく健康エクササイズ　9:00～9:50　遠藤　美枝　★　定員30名
- ベビーヨガ　13:00～14:00　石岡　千秋　★　定員15名

金

格技室
- フラダンス　9:30～11:00　武田　和子　★★　定員30名
- バランスボールエクササイズ　13:30～14:30　近　育愛　★　定員15名

体育室
- さわやか健康体操　9:30～10:50　札幌整美健康体操研究会　★★　定員40名
- 体にやさしい健康体操　11:10～12:40　札幌整美健康体操研究会　★　定員35名

ボクシング室
- NEW　大人のクラシックバレエ初級（女性向け）　10:00～11:30　福島　二美子　★★　定員15名

多目的室
- いきいき身体づくり体操　10:00～11:00　石田　由紀子　★　定員14名
- すっきりヨガ　11:10～12:10　石田　由紀子　★　定員14名

土

格技室
- 休日ヨガ　9:00～10:30　ヨガ・ライフスクール　★　定員35名

多目的室
- らくらくエアロ　18:00～19:15　原野　すみれ　★　定員14名

ボクシング室
- バレトン　14:15～15:15　伊藤　佳代　★★★　定員14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」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）。

◆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！

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

□「★」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。

LINE　公式アカウント　友だち登録　お待ちしております

一般財団法人 札幌市スポーツ協会