

	火	水	木	金
	ホワイエ	ホワイエ	ホワイエ	ホワイエ
10:00				
11:00	背中すっきりヨガ 10:30~11:00 平岩 紗季 ★ 定員25名	健美操 10:00~11:30 川上 由美子 ★ 定員25名	ヨガ 10:00~11:30 水戸 昭一 ★ 定員25名	筋力UP!体幹 バランス エクササイズ 10:00~11:00 大宮 弥生 ★★ 定員25名
12:00	はじめてのボクシン グエクササイズ 11:10~12:10 平岩 紗季 ★★ 定員25名	NEW はじめての ピラティス 11:45~12:45 齊藤 めぐみ ★ 定員25名	NEW 座ってトレーニング ♪イストレ 11:45~12:45 向井 雅子 ★ 定員25名	免疫力UP! あへあほ®楽々 健康体操 11:15~12:15 大宮 弥生 ★ 定員25名
13:00				
19:00				筋力UP! 夜の体幹バランス エクササイズ 19:00~20:00 大宮 弥生 ★★ 定員20名

令和7年度新規教室 増えました ✨

【はじめてのピラティス】

指導員 齊藤 めぐみ



保有資格
正看護師免許
マットピラティスインストラクター
rfca認定 ページックトレーナー
TYE4®マット・スタンディングピラティス

「身体が硬い」「運動が苦手」そんな方も大歓迎♪
ピラティスで身体の使い方を学び、無理なく筋力や柔軟性を高めていきましょう。
いつまでも元気に動ける身体づくりをサポートします。
目指すは、100歳まで歩ける毎日！

【座ってトレーニング♪イストレ】

指導員 向井 雅子



イスとマットで簡単トレーニング♪膝と腰に優しく無理なく筋力アップ♪
おうちでも簡単にできる筋トレをお教えます！
いくつになっても動ける身体づくりをしましょう！

ピックアップ教室

【筋力UP！夜の体幹バランスエクササイズ】

指導員 大宮 弥生



美香保体育館、唯一の夜のフィットネス教室です。
お仕事あとも受講できちゃう♪
体の幹となるお腹や背中などの胴体部を鍛えることで、基礎代謝の向上・腰痛の改善などに繋がります。

お知らせ♪



「背中すっきりヨガ」「はじめてのボクシングエクササイズ」の指導員が変わります ✨

北海道全員健康株式会社
平岩 紗季

よろしくお願いします♪

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:14~16回)	申込期間
第1期	4/1~7/25	3/1~3/14
第2期	8/19~11/25	7/1~7/14
第3期	12/2~3/27	11/1~11/14

◆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)。

◆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。
□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。