

南区体育館 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:2024.9.10】

	月	火		水			木			金	
	格技室	格技室	小体育室	格技室	小体育室	体育室	格技室	小体育室	体育室	格技室	小体育室
10:00	ベーシックヨガ 9:30~11:00 井上 あや ★ 定員30名		おすすめ 健美操 9:45~11:00 菊池 リサ ★ 定員18名						りらくくすスロートレーニング 9:10~10:10 佐藤 佳緒里 ★ 定員30名		
11:00		やさしいヨガ(火) 10:45~12:00 和田 真里 ★ 定員30名	ピラティスプラス 11:15~12:25 chiharu ★ 定員18名	体質改善ストレッチ 10:30~11:50 chiharu ★ 定員30名			姿勢改善ヨガ 10:45~12:15 chiharu ★ 定員30名	初めてのフラダンス 10:00~11:00 佐藤 満美子 ★ 定員18名	やさしい健康体操 10:20~11:20 佐藤 佳緒里 ★ 定員35名		
12:00		ステップアップヨガ 12:15~13:30 和田 真里 ★★ 定員30名						バレエエクササイズ 11:25~12:55 川端 晶子 ★★ 定員15名	ウォーキング健康体操 11:30~13:00 佐藤 満美子 ★ 定員35名		楽々ピクス2023 11:15~12:30 岡村 啓子 ★ 定員18名
13:00								ZUMBA 13:10~14:10 高田 志保 ★★ 定員18名			
14:00	背骨コンディショニング 13:30~14:30 片岡 志保 ★ 定員30名				ピラティス(水) 13:00~14:15 定居 昭希 ★ 定員18名			骨盤リセットスリム 14:25~15:25 高田 志保 ★ 定員18名		やさしいヨガ(金) 13:15~14:30 伊藤 佳代 ★ 定員35名	
19:00		ナイトヨガ 19:30~20:50 井上 あや ★ 定員30名	ナイトピラティス 19:35~20:35 原野 すみれ ★ 定員18名			バレエストレッチ 19:20~20:50 川端 晶子 ★ 定員15名					

おすすめ教室のご紹介

「健美操」

ゆったりとした動作でインナーマッスルを強化。体力・免疫力の底上げに効果があります。

火曜日 9:45~11:00
菊池 リサ指導員



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11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。



◆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。



◆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)。

□「★」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。