# 中島体育センター　成人フィットネス教室タイムテーブル （対象：高校生以上）

令和7年度【更新日　2024.04.01】

## 月

### 格技室

- 太極拳　10:00～11:15　佐野 圭子　★　定員32名
- しなやかな身体をつくる筋力トレーニング　13:30～14:30　牧村 祐太　★★　定員30名

### 測定室

- すこやか体操　9:45～11:00　大嶋 春香　★　定員20名
- すっきりヨガ　11:30～12:30　猪狩 有紀子　★★　定員20名
- NEW ピラティス　13:30～14:30　網野 晴子　★★　20名

## 火

### 格技室

- 健美操　おすすめ　10:00～11:15　川崎 由美子　★　定員35名
- あへあほ健康体操　11:50～13:00　津田 彩子　★　定員30名
- ヨガ火曜　13:30～14:30　古川 美智子　★　定員30名

### 測定室

- 健康体操　9:30～10:00　遠藤 美枝　★　定員20名
- 巻き肩改善　おすすめ　10:10～11:05　鈴木 恵里　★　定員20名
- はじめてのボクシングエクササイズ　11:20～12:20　鈴木 恵里　★★　定員17名
- シニアフィットネス　12:50～13:50　熊谷 翔太　★★　定員20名
- ヨガスモールクラス　おすすめ　14:00～15:00　伊藤 佳代　★　定員6名
- 背骨コンディショニングdeナイト　19:00～20:00　山田 桃世　★　20名

### 小体育室

- ピラティス　19:00～20:00　網野 晴子　★★　30名

## 水

### 格技室

- シルバーエクササイズ　9:00～9:50　竹内 由佳　★　定員35名
- NEW ストレッチで健康向上(水)　11:30～12:30　神 美香　★　定員30名

### 測定室

- リフレッシュヨガ　10:00～11:00　古川 美智子　★　定員30名
- 脂肪燃焼!!ボクシングエクササイズ　10:00～11:00　平岩 紗季　★★★　定員17名
- やさしい体幹トレーニング　11:15～12:15　宮本 留美子　★　定員20名
- フラダンス(ゆったり初心)　13:00～14:15　小嶋 絵里　★　定員20名
- フラダンス(中 級)　14:30～15:45　小嶋 絵里　★★　定員20名
- 癒しのナイトヨガ　19:15～20:15　福原 香子　★　定員20名

### 小体育室

- リンパコンディショニング　9:30～10:30　宮本 留美子　★　定員30名
- やさしい体幹トレーニング　11:15～12:15　宮本 留美子　★　定員20名

### 2階会議室

- 週1から始める！体幹トレーニング　19:15～20:15　東 千春　★★★　定員35名

## 木

### 格技室

- ストレッチ体操　9:00～9:50　竹内 由佳　★　定員35名
- ヨガ木曜　10:00～11:00　古川 美智子　★　定員30名
- NEW ソフトヨガ　11:30～12:30　嶺 努　★　定員35名
- 背骨コンディショニング　13:30～14:30　片岡 志保　★　定員35名

### 測定室

- ストレッチで健康向上(木)　9:30～10:30　神 美香　★　定員17名
- 美ウエストエクササイズ　おすすめ　10:40～11:40　鎌田 奈美　★★　定員20名
- 気軽にボクサ　おすすめ　11:50～12:50　鎌田 奈美　★★　定員17名
- やさしいピラティス　13:00～14:00　山田 泰子　★　定員18名
- ピラティススモールクラス　14:15～15:15　山田 泰子　★　定員6名
- ゆるしめヨーガ　19:15～20:30　定居 明希　★　定員20名

## 金

### 格技室

- 二十四式太極拳　9:15～10:15　中坪 栄子　★　定員35名
- ビューティ・ベルヴィス　おすすめ　10:30～11:45　牛膓 祐子　★　定員30名

### 測定室

- 脳トレビクス　10:00～11:00　大髙 千咲子　★★★　定員17名
- 代謝アップ↑エクササイズ　11:10～12:10　大髙 千咲子　★★★　定員20名
- ピラティス　18:45～20:00　定居 昭希　★　定員20名

### 小体育室

- レズミルズボディコンバット　19:30～20:30　★★★　定員30名

## 土

### 格技室

- ソフトヨガ　11:15～12:15　嶺 努　★　定員35名

### 測定室

- 脂肪燃焼ボクサ＆ヨガ　9:00～9:50　平岩 紗季　★★★　定員17名
- 体質改善PLUSヨーガ　10:15～11:15　平川 あゆみ　★　定員20名
- からだイキイキ教室　11:30～12:30　平川 あゆみ　★　定員20名

## 日

### 測定室

- NEW Sunday プレ・ピラティス　10:20～11:20　定居 昭希　★　定員17名
- Sunday ピラティス　11:30～12:30　定居 昭希　★　定員17名

## おすすめ教室のご紹介

### 「気軽にボクサ」

ボクシングエクササイズに興味はあるけど体力に自信がない…と思っている方に最適な、ちょっと短い50分クラス◎

### 「巻き肩改善」

肩周囲を重点的にお尻や腿もセルフマッサージやストレッチでほぐします。
寒くなってくると縮こまってしまいがちな身体の改善を目指します！

## お申込方法

タイムテーブ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」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！
詳しくは施設までお問い合わせください。

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／

LINE 公式アカウント ＼友だち登録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。

一般財団法人 札幌市スポーツ協会