

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)

	月		火		水		木		金		日
	格技室	測定室	格技室	測定室	格技室	測定室	格技室	測定室	格技室	測定室	測定室
10:00	太極拳 10:00~11:15 佐野 圭子 ★ 定員30名	すこやか体操 9:45~11:00 瀧澤 幸智子 ★ 定員20名	健美操 10:00~11:15 川崎 由美子 ★ 定員30名	巻肩改善 10:40~11:10 鈴木 恵里 ★ 定員20名	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 大高 千咲子 ★★★ 定員20名	ヨガ木曜 10:00~11:00 古川 美智子 ★ 定員30名	ストレッチで 健康向上 10:00~11:00 小西 聡美 ★ 定員20名		ソフト エアロビクス 10:00~11:00 大高 千咲子 ★★★ 定員20名	
11:00		すっきりヨガ 11:30~12:30 石田 由紀子 ★★ 定員20名	あへあほ 健康体操 11:50~13:00 津田 彩子 ★ 定員30名	脂肪燃焼!!ボクシン グエクササイズ 11:20~12:20 鈴木 恵里 ★★★ 定員20名	膝にやさしい 安心ヨガ 11:30~12:30 下里 比路實 ★ 定員30名		美ウエスト エクササイズ 11:10~12:10 大高千咲子 ★★ 定員20名		ビューティ・ バルヴィス 10:30~11:45 牛腸 祐子 ★ 定員30名	代謝アップ↑ エクササイズ 11:10~12:10 大高 千咲子 ★★★ 定員20名	Sunday ピラティス 11:00~12:00 定居 昭希 ★ 定員20名
13:00				メンズ フィットネス 12:50~13:50 熊谷 翔太 ★★ 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		ピラティス スモールクラス 13:00~14:00 山田 泰子 ★ 定員6名			
14:00	女性のための筋力 トレーニング 13:30~14:30 牧村 祐太 ★★ 定員20名		ヨガ火曜 13:30~14:30 古川 美智子 ★ 定員30名	おすすめ ヨガ スモールクラス 14:00~15:00 伊藤 佳代 ★ 定員6名		フラダンス (中級) 14:30~15:45 小嶋 絵里 ★★ 定員20名	背骨コンディショ ニング 13:30~14:30 片岡 志保 ★ 定員30名				
19:00				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				ゆるしめヨーガ 19:15~20:30 定居 明希 ★ 定員20名		ピラティス 18:45~20:00 定居 昭希 ★★ 定員20名	

おすすめ教室のご紹介

「ヨガスモールクラス」 「ピラティスモールクラス」

初めての方や基本を学びたい方へ、ひとつ一つの動きをしっかりと覚えていぬいに取り組み教室です。少人数の教室では、わからないことがあればその場で指導員へ相談できます!



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」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。