

西区体育館・温水プール 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7年度【更新日:2025.2.6】

	月			火			水			木			金							
	格技室	2階多目的室	水中フィットネス	格技室	1階多目的室	水中フィットネス	体育室	格技室	2階多目的室	体育室	格技室	2階多目的室	格技室	2階多目的室	水中フィットネス					
9:00																				
10:00																				
11:00																				
12:00																				
13:00	はじめてヨガ 13:00～14:00 北海道全員健康(株) ★ 定員30名									太極拳① 12:30～13:55 原田 雅恵 ★ 定員30名	「大人の」やさしいHIP HOP 13:00～14:00 Hizz Performance Style ★ 定員30名									
14:00																				
15:00																				
16:00																				
19:00																				
20:00																				

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（競技室・体育室で行う種目）		
期	開講期間(回数:約13回)	申込期間
第1期	4月～7月	3月1日～3月14日
第2期	10月～12月	9月1日～9月14日
第3期	1月～3月	12月1日～12月14日

※ 競技室・体育室で行う教室の第1期は、8～9月に床工事が行われるため7月未までの日程となります(一部の教室は6月末まで)。

申込期間のご案内（格技室・多目的室で行う種目）		
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

申込期間のご案内（水中フィットネス）	
開講期間(回数:約回)	申込期間
通年	3月10日～3月20日 (以降は自動継続制となります。)

◆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