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5年度【更新日:2023.8.31】

	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	2階多目的室	水中フィットネス	格技室	1階多目的室	2階多目的室	体育室	格技室	2階多目的室	水中フィットネス
9:00					アクティブストレッチ 9:30～10:00 北海道全員健康(株) ★★　定員12名			さわやか健康体操 9:10～10:25 札幌整美健康体操研究会 ★　定員30名						
10:00	ボールトレーニング 9:45～10:15 北海道全員健康(株) ★★★　定員30名		シニアアクア 10:00～11:00 小林　智子 ★　定員20名	ヨガ入門 10:00～11:00 湊　真裕美 ★　定員30名	気軽にボクシングエクササイズ 10:10～10:40 北海道全員健康(株) ★　定員12名			健康体操　姿勢美 10:35～11:50 札幌整美健康体操研究会 ★　定員30名	かんたん 自重トレーニング 10:00～11:00 大森　慎司 ★★　定員12名	らくらくリズム体操 10:00～11:30 菅野　淳子 ★　定員15名			はじめての ボクシングエクササイズ 10:30～11:30 北海道全員健康(株) ★★★　定員30名	
11:00	肩の関節改善 10:30～11:30 北海道全員健康(株) ★★★　定員30名			ヨガ応用 11:10～12:10 湊　真裕美 ★★　定員30名									アクティブストレッチ &コアトレ 11:40～12:40 北海道全員健康(株) ★★★　定員30名	
12:00		気軽にボクシングエクササイズ 12:00～12:30 北海道全員健康(株) ★　定員15名					脂肪燃焼アクア 12:00～13:00 前田　淑絵 ★★★　定員30名	背骨コンディショニング 12:10～13:10 岩野　文美 ★　定員30名		アンチエイジング体操 11:40～12:40 菅野　淳子 ★★　定員15名	太極拳① 12:30～13:55 原田　雅恵 ★　定員30名			
13:00	ヨガ 13:00～14:00 北海道全員健康(株) ★　定員30名	シニアの筋トレ&ストレッチ 12:45～13:15 北海道全員健康(株) ★★　定員15名								ヨガ&ピラティス① 13:00～14:00 伊藤　佳代 ★　定員15名		からだにやさしい 健康体操 13:00～14:30 札幌整美健康体操研究会 ★　定員30名		
14:00							水中ウォーキング 14:00～15:00 牛膓　祐子 ★　定員20名			ヨガ&ピラティス② 14:10～15:10 伊藤　佳代 ★　定員15名	太極拳② 14:05～15:30 原田　雅恵 ★　定員30名			水中ウォーキング 14:00～15:00 川上　由美子 ★　定員20名
15:00														
16:00														
19:00						「大人の」楽しい ストリートダンス 19:00～20:00 Hizz Performace Style ★★　定員15名				簡単ヨーガ体操 19:00～20:00 大森　慎司 ★　定員15名			ナイトヨガ 19:00～20:00 湊　真裕美 ★　定員15名	アクアビクス 19:00～20:00 河超　沙華 ★★　定員20名
20:00													ナイトヨガ プチハード 20:10～21:00 湊　真裕美 ★　定員15名	
21:00														

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（体育館フィットネス）

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

申込期間のご案内（水中フィットネス）

開講期間(回数:約30～43回)	申込期間
通年	3月1日～3月14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」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