

白石区体育館 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7年度【更新日:2025.2.1】

	月			火		水				木			金			土	
	格技室	小体育室	多目的室	格技室	小体育室	格技室	小体育室	体育室	多目的室	格技室	小体育室	多目的室	格技室	小体育室	体育室	格技室	小体育室
10:00	はねない トランポリンエクササイズ 10:00～11:00 シンデレラトレーナーズ ★ 定員15名		楽しく笑って 若返り体操① 10:00～11:00 古川 亜優美 ★ 定員12名	健美操(火) 10:30～12:00 高野 里香 ★ 定員30名	スッキリシェイプ 9:45～10:45 清野 抄也佳 ★ 定員20名	ヨガ(水) 9:30～11:00 伊藤 佳代 ★ 定員30名				ヨガ(木) 9:30～11:00 ヨガライフスクール ★ 定員30名			ヨガ(金) 9:30～11:00 ヨガライフスクール ★ 定員30名	健美操(金) 9:50～10:50 高野 里香 ★ 定員25名	ZUMBA(金) 10:00～11:00 清野 抄也佳 ★★ 定員30名		
11:00			やさしい ピラティス 11:30～12:30 和田 真里 ★ 定員30名		楽しく笑って 若返り体操② 11:15～12:15 古川 亜優美 ★ 定員12名										美カラダ目指して 健康体操 11:00～12:30 大嶋 春香 ★★ 定員25名		
13:00		健康ストレッチ 13:00～14:30 達 浩美 ★ 定員25名				太極拳初級 13:00～14:30 沖野 和美 ★ 定員30名	ビューティー ボディメイク 13:00～14:30 達 浩美 ★ 定員25名		ひざこし筋力 UP運動① 13:30～14:30 前田 淑絵 ★ 定員12名		ZUMBA(木) 13:00～14:00 清野 抄也佳 ★★ 定員25名	椅子を活用した 健美操 13:30～14:30 高野 里香 ★ 定員12名		フラダンス 中級コース・キエキエ 14:00～15:15 小嶋 絵里 ★★ 定員25名			
14:00																	やさしいクラシック バレエⅠ(火) 14:00～15:15 阿部 由香 ★ 定員20名
19:00	トランポリンエクササイズ 19:00～20:00 シンデレラトレーナーズ ★★ 定員15名				ZUMBA(火) 19:30～20:30 清野 抄也佳 ★★ 定員25名	レズミルズ ボディコンバット(水) 19:45～20:45 FANTREPOT ★★★★ 定員20名	ナイトピラティス 19:00～20:30 原野 すみれ ★ 定員30名				バレトン ソールシンセシス 19:30～20:30 今 かほり ★★ 定員25名		レズミルズ ボディコンバット(土) 19:00～20:00 FANTREPOT ★★★★ 定員20名				

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」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。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。

Instagram



LINE

