

# 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6年度【更新日:2024.2.24】

	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	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 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				美カラダ目指して 健康体操 11:00~12:30 瀧澤 幸智子 ★★ 定員25名	太極拳中級 11:20~12:50 沖野 和美 ★★ 定員30名							やさしいクラシック バレエ(金) 11:15~12:30 阿部 由香 ★ 定員20名	ダンスエアロ 11:15~12:15 清野 抄也佳 ★★ 定員30名	ピラティス 10:45~12:00 伊藤 はるか ★ 定員30名		
13:00		健康ストレッチ 13:00~14:30 遠 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 遠 浩美 ★ 定員25名	ひざこし筋力 UP運動 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			フラダンス 初級コース・アカヒ 12:45~13:45 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								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				
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				やさしいクラシック バレエII(火) 15:20~16:00 阿部 由香 ★★ 定員20名												レスミルズ ボディコンバット(土) 19:00~20:00 FANTREPOT ★★★ 定員20名
					ZUMBA(火) 19:30~20:30 清野 抄也佳 ★★ 定員25名	レスミルズ 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				

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」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。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  
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