

手稲区体育館 フィットネス教室 タイムスケジュール (対象:16歳以上)

令和5年度【更新日:2023.8.27】


| 時間 | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | 金 | | 土 | |
|-------|--|---|--|--|--|--|---|--|------|---|--|
| | 体育室 | 格技室 | 体育室 | 多目的室 | 格技室 | 多目的室 | 多目的室 | 格技室 | 多目的室 | 格技室 | 多目的室 |
| 9:00 | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 体質改善 ストレッチ 9:45~10:55 指導員:三國ちはる 定員30名 | | ZUMBA 9:10~10:20 指導員:太田 明博 定員30名 | ゆる体操 & ウォーク 9:30~10:30 指導員:高橋 由美 定員15名 | レディース ビューティーヨガ 9:30~10:30 指導員:湊 真裕美 定員30名 ※女性限定 | リズムで楽々 3B体操 9:30~11:00 指導員:川口 早苗 定員15名 | あへあほ体操 9:15 9:15~10:25 指導員:霜野 昌博 定員15名 | ヨガ(金)9:15 9:15~10:45 ヨガライフスクール 定員30名 | | ヨガ(土)9:00 9:00~10:30 ヨガライフスクール 定員30名 | |
| | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | ピラティス PLUS 11:10~12:20 指導員:三國ちはる 定員30名 | | さわやか 健康体操 10:30~12:00 いいだみつこSSKT 定員40名 | | からだにやさしい 健康体操 11:00 11:00~12:30 いいだみつこSSKT 定員30名 | ピラティス 11:15~12:45 指導員:高橋 有紀 定員15名 | あへあほ体操 10:30 10:30~11:40 指導員:霜野 昌博 定員15名 | ヨガ(金)11:00 11:00~12:30 ヨガライフスクール 定員30名 | | ヨガ(土)11:00 11:00~12:30 ヨガライフスクール 定員30名 | トランポリン フィットネス(土) 10:00~11:00 Cinderella Trainers 定員10名 |
| | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | あへあほ 健康体操 13:00~14:10 指導員:片山 淳子 定員31名 | | レディース ナニ☆アロハ 13:15~14:25 指導員:佐藤 満美子 定員15名 ※女性限定 | からだにやさしい 健康体操 13:00 13:00~14:30 いいだみつこSSKT 定員30名 | | 姿勢が良くなる ピラティス 12:40~13:40 指導員:齋藤 志保 定員30名 | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | ピラティス & リセット 13:50~14:50 指導員:齋藤 志保 定員30名 | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | トランポリン フィットネス(火) 19:45~20:45 Cinderella Trainers 定員10名 | | | レディース ヨガストレッチ 19:00~20:30 指導員:佐藤 満美子 定員15名 ※女性限定 | | | リラックス ヨガ 19:00~20:10 指導員:鳴海 裕子 定員15名 | |
| | | | | | | | | | | | |

おすすめ

ピックアップ

「ゆる体操&ウォーク」
ゆる体操で心身を解きほぐし、全身運動の基本である「歩き」を正しく改善します。

「ゆる体操+α」
ゆる体操で心身の疲れを取りながら、トレーニングなどで日常生活の動きを楽しめます。



少しでも気になったら、まずは

ワンコイン体験

をお勧めします!!

お申込方法


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、当館ホームページ、また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)

◆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、気になる教室を体験して教室の雰囲気や運動量などを実感してみてください!

- ・ワンコイン体験は、定員に空きがある教室で、各期・1教室・1回まで受講できます
- ・定員に空きがあっても体験受講できない場合もございますのでご了承ください

★ 詳しくはお問い合わせください ★

