令和6年度4月～ 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）

月

体育室
- 体質改善ストレッチ 9:45～10:55 指導員 chiharu 定員30名
- ピラティスPLUS 11:10～12:20 指導員 chiharu 定員30名

格技室
- あへあほ健康体操 13:00～14:10 指導員 片山 淳子 定員30名

火

体育室
- ZUMBA 9:10～10:20 指導員 太田 明博 定員30名
- さわやか健康体操 10:30～12:00 飯田 光子 SSKT 定員40名

多目的室
- ゆる体操 ＆ ウォーク 9:20～10:20 指導員 髙橋 由美 定員15名
- フィットネスフラナニ☆アロハ 13:15～14:25 指導員 佐藤 満美子 定員15名
- NEW ボディメイク ヨガ 18:00～19:30 指導員 杣澤 方子（そまざわ よりこ） 定員15名
- トランポリンフィットネス(火) 19:45～20:45 Cinderella Trainers 定員10名

水

格技室
- ビューティーヨガ 9:30～10:30 指導員 MINATO 定員30名
- からだにやさしい健康体操 11:00 11:00～12:30 飯田 光子 SSKT 定員30名
- からだにやさしい健康体操 13:00 13:00～14:30 飯田 光子 SSKT 定員30名

多目的室
- リズムで楽々3B体操 9:30～11:00 指導員 川口 早苗 定員15名
- ピラティス 11:15 11:15～12:45 指導員 髙橋 有紀 定員15名
- ピラティス 13:00 13:00～14:30 指導員 髙橋 有紀 定員15名
- NEW ナイトデトックス ヨガ 19:30～20:45 指導員 杣澤 方子（そまざわ よりこ） 定員15名

場所は **幼児遊戯室** です！

木

多目的室
- あへあほ体操 9:15 9:15～10:25 指導員 霜野 昌博 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
- ナイトストレッチ ヨガ 19:00～20:30 指導員 佐藤 満美子 定員15名

金

格技室
- ヨガ(金)9:15 9:15～10:45 ヨガライフスクール 定員30名
- ヨガ(金)11:00 11:00～12:30 ヨガライフスクール 定員30名
- NEW 美姿勢エクササイズ 12:40～13:40 全員健康㈱ 菊池 こずえ 定員30名
- NEW 脂肪燃焼ボクサ＆ヨガ 13:55～14:45 全員健康㈱ 菊池 こずえ 定員30名

多目的室
- リラックス ヨガ 19:00～20:10 指導員 鳴海 裕子 定員15名

土

格技室
- ヨガ(土)9:00 9:00～10:30 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

多目的室
- トランポリンフィットネス(土) 10:00～11:00 Cinderella Trainers 定員10名

おすすめ ピックアップ

美姿勢エクササイズ

ストレッチポールを使用し全身のストレッチ・ボディデザインのための腹筋トレーニングです。くびれづくり をしたい方に

脂肪燃焼ボクサ＆ヨガ

筋温上昇のための簡単なボクシングエクササイズの後、太陽礼拝をベースにしたヨガを行うことで柔軟性と筋持久力の向上を目指します！

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	申込期間
第1期	4月～6月 回数:8～13回 ※ZUMBAは4～7月 回数:18回	3月1日～3月14日

※その他、期間や内容などご不明な点はお問い合わせください。

◆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 ★

一般財団法人 札幌市スポーツ協会