

令和6年度10月～12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)



お間違いないようご注意ください!!

改修工事のため、一部教室の場所や時間が変更になっています。

時間	月	火	水	木	金	土
9:00	格技室	格技室	格技室	多目的室	多目的室	格技室
9:00		ゆる体操 & ウォーク 9:20~10:20 指導員 高橋 由美 定員15名	ZUMBA(火) 9:10~10:20 指導員 太田 明博 定員12名	ビューティー ヨガ 9:30~10:30 指導員 MINATO 定員30名	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
10:00	体質改善 ストレッチ 9:45~10:55 指導員 chiharu 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	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 11:00 11:00~12:30 飯田 光子 SSKT 定員30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)9:15 9:15~10:45 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 chiharu 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	ピラティス11:15 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
12:00			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	ピラティス13:00 13:00~14:30 指導員 高橋 有紀 定員15名		美姿勢 エクササイズ 12:40~13:40 全員健康(株) 菊池 こずえ 定員30名
13:00	あへあほ 健康体操 13:00~14:10 指導員 片山 淳子 定員30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	ZUMBA(木) 13:00~ 13:00~14:10 指導員 太田 明博 定員12名	脂肪燃焼 ボクサ&ヨガ 13:55~14:45 全員健康(株) 菊池 こずえ 定員30名	
14:00				ZUMBA(木) 14:20~ 14:20~15:30 指導員 太田 明博 定員12名		
15:00						
19:00		場所は 幼児遊戯室 です ボディメイク ヨガ 19:00~20:15 指導員 杉澤 方子 (そまざわ よりこ) 定員15名	場所は 幼児遊戯室 です ナイト デトックス ヨガ 19:30~20:45 指導員 杉澤 方子 (そまざわ よりこ) 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		リラックス ヨガ 19:00~20:10 指導員 鳴海 裕子 定員15名
20:00						



おすすめ ピックアップ

**ボディメイクヨガ**

ヨガのポーズをとりながら筋力や体力・柔軟性の向上を目指します。呼吸と身体を連動させながらしなやかな身体を作りましょう。

**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】をしたい方へおすすめです!

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。

期	開講期間	申込期間
第1期	4月1日~	3月14日
第2期	7月1日~	6月14日
第3期	10月1日~12月28日	9月1日~9月14日
第4期	1月4日~3月31日	12月1日~12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わせください。

◆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 ★

