

手稲曙温水プール 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)

	月	火	水	木	金
	水中フィットネス	水中フィットネス	水中フィットネス	水中フィットネス	水中フィットネス
9:00		おはようアクア 9:00~10:00 前田 淑絵 ★★★ 定員30名			おはようウォーキング 9:00~10:00 前田 淑絵 ★ 定員20名
10:00					
11:00					
12:00			アクアボディレボリューション 12:00~13:00 牛腸 祐子 ★★ 定員24名		脳と体のすこやか体操 11:45~12:45 長尾 未幸 ★ 定員16名
13:00			ゆったりアクアウォーキング 13:00~14:00 牛腸 祐子 ★~★★ 定員24名	リンパエクササイズ 13:00~14:30 川又 朱唄 ★★ 定員16名	
14:00	水中ウォーキング 13:00~14:00 小林 智子 ★~★★★ 定員24名		アクアビューティフロー 14:00~15:00 牛腸 祐子 ★~★★ 定員24名	ウォーキング&エクササイズ 14:00~15:00 小林 智子 ★~★★★ 定員24名	
19:00	アクアエクササイズ 14:00~15:00 小林 智子 ★~★★★ 定員24名				
	パラエティアクア 19:00~20:00 前田 淑絵 ★★ 定員20名				

おすすめ教室のご紹介



「アクアビューティフロー」

骨盤調整(ビューティ・パルヴィス)を取り入れたアクアビクス教室です。波の動きや抵抗などの水環境を利用しながら、美容と健康の要である骨盤の機能を円滑にすることで、本来のしなやかな身体を目指します。



「おはようウォーキング」

歩く動作は日常生活における基本動作です。楽しく運動しながら加齢に抵抗して、健康体力の低下を防ぎます。運動習慣のない方でもお気軽にご参加いただけます。



「脳と体のすこやか体操」

小さなやわらかいボールを使って体操することで関節の動きの機能を向上させます。どれも簡単な動きなので、運動が苦手な方や久しぶりに運動される方でも大丈夫！日常の気付けないストレスや緊張を取り除くとともに、脳トレの要素も取り入れているので楽しみながら「脳機能の活性化」ができます♪

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。

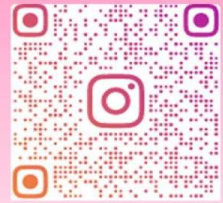
◆教室情報(ホームページ)◆

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。



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

◆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)。

◆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。

申込期間のご案内 (水中フィットネス)

開講期間	申込期間
R年6度4月~3月	3月11日~3月20日 (以降は自動継続制となります。)

申込期間のご案内 (多目的室フィットネス)

期	開講期間 (回数:約15回)	申込期間
第1期	4月~7月	3月11日~3月20日
第2期	8月~11月	7月1日~7月14日
第3期	12月~3月	11月1日~11月14日