

豊平区体育館 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7年度【更新日:2025.2.1】

	月		火	水		木		金			土
	小体育室	格技室	小体育室	小体育室	格技室	小体育室	格技室	小体育室	格技室	多目的室	小体育室
9:00											
10:00	バランスボールエクササイズ 9:20~10:20 近 育愛 ★★ 定員25名	やさしいヨガ 10:00~11:00 佐藤 尚美 ★ 定員30名	ポールでストレッチヨガ 9:00~10:00 大山 真子 ★ 定員25名	生活習慣病予防体操 9:30~10:30 高坂 望美 ★★★ 定員25名		ピラティス 9:20~10:20 上田 加代子 ★★ 定員25名		やさしい代謝UP体操 9:50~10:50 宮川 さとみ ★★ 定員25名	KARADAチューニング教室 9:50~10:50 河越 祥平 ★★ 定員30名		
11:00						たのしい太極拳 10:30~11:30 竹内 恵美子 ★ 定員25名					
12:00	大人のバレエ 11:00~12:00 榎谷博子バレエ教室 ★ 定員25名	ピラティス(月) 11:10~12:10 今津 裕美子 ★★ 定員30名	背骨コンディショニング 11:30~12:30 片岡 志保 ★ 定員25名	フラダンス(アドバンスコース) 11:30~12:30 面出 真有美 ★★ 定員25名		リズムフィットネス 11:40~12:40 岡村 啓子 ★★ 定員25名		ずぼら健康体操 11:10~12:10 高坂 望美 ★ 定員25名	ZUMBA(金) 11:00~12:00 河越 祥平 ★★★ 定員10名		
13:00				フラダンス(ベーシックコース) 12:45~13:45 面出 真有美 ★★ 定員25名							
14:00											
18:00											
19:00						ステップエアロビクス 19:00~20:00 菅野 敦子 ★★ 定員15名	パワーヨガ 19:00~20:00 河越 冴華 ★★ 定員30名				ZUMBA(土) 18:15~19:15 高田 志保 ★★★ 定員25名
20:00				やさしいナイトピラティス 19:30~20:30 伊藤 はるか ★ 定員25名				ナイトヨガ 19:30~20:30 伊藤 加奈子 ★ 定員25名			大人のためのK-POPダンス 19:30~20:30 宮下 ルミ ★★★ 定員25名

★おすすめ教室のご紹介★

背骨コンディショニング

「教室内容」

寝ながらできる、簡単楽チンな体操です。
腰痛、肩こり、関節痛などの改善を目指します。



リズムフィットネス

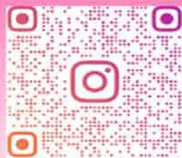
「教室内容」

ロコモティブシンドローム予防するために、
軽いリズム運動や体ほぐしのストレッチを行います。





LINE
公式アカウント
友だち登録お待ちしております



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

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。