

豊平公園温水プール 成人フィットネス教室タイムスケジュール(対象:16歳以上)

令和5年度【更新日:2023.8.31】

| | 月 | | 火 | 水 | | 木 | 土 |
|-------|--|--|--|--|------|---|--|
| | 水中フィットネス | 多目的室 | 水中フィットネス | 水中フィットネス | 多目的室 | 水中フィットネス | 水中フィットネス |
| 10:00 | | ひざ・腰体操 (月1回) 9:30~10:30 前田 淑絵 ★ 定員10名 | | | | | |
| 11:00 | アクアピクス 11:00~12:00 前田 淑絵 ★★★ 定員24名 | | | 筋力アップ体操・ 背骨コンディショニング (隔週) 10:30~11:30 宮森 洋子 ★★ 定員各10名 | | 健康美 ウォーキング 10:00~11:00 小島 留美子 ★ 定員24名 | |
| 12:00 | | | | | | 水中ストレッチ 11:00~12:00 10:00~11:00 ★ 定員24名 | |
| 13:00 | | | いきいき 健康アクア 12:00~13:00 宮森 洋子 ★★★ 定員24名 | | | | のびのび ウォーキング 12:00~13:00 前田 淑絵 ★★ 定員24名 |
| 14:00 | | チェアヨガ 13:00~14:00 佐藤 尚美 ★ 定員10名 | | | | | 予防改善 水中運動 13:00~14:00 小島 留美子 ★ 定員24名 |
| 19:00 | アクアシェイプ 14:00~15:00 小島 留美子 ★★★★ 定員24名 | | 水中ウォーキング 14:00~15:00 宮森 洋子 ★★ 定員24名 | | | アクアシェイプ 14:00~15:00 小島 留美子 ★★★★ 定員24名 | |
| | | ナイト アロガゼーション (月1回) 19:30~20:30 小島 留美子 ★ 定員10名 | ナイト アクアピクス 19:30~20:30 小島 留美子 ★★ 定員24名 | | | | |

| 各教室のご紹介 | |
|--------------|--|
| 多目的室フィットネス教室 | |
| 教室名 | 教室紹介 |
| ひざ・腰体操 | 足・腰の筋力をUPさせて不調の改善を目指します。 |
| チェアヨガ | 椅子に座ってヨガ体操を行います。膝・腰に不安のある方も気軽にご参加いただけます。 |
| ナイトアロガゼーション | 疲労や寒さ、ストレスなどの影響を受けやすいリンパ液の流れをマッサージで活性化させ、体の不要・老廃物を排出します。またアロマオイル効用も加わり体を癒します。 |
| 筋力アップ体操 | 身体を支える筋力をつけることで予防、改善する教室です。水泳のフォームや、ゴルフのスイングなどの姿勢改善にも役立ちます。 |
| 背骨コンディショニング | 背骨矯正・体操で歪み解消&体の不良改善を目指します。 |
| 水中フィットネス教室 | |
| 教室名 | 教室紹介 |
| アクアピクス | 音楽に合わせて体を動かす本格的な水中エアロピクスです。心肺機能を高め、脂肪を燃焼します。 |
| アクアシェイプ | 水の抵抗をより効果的に受けるために、アクアフィン、アクアグローブ、ダンベルといった様々なギア(水中抵抗具)を使用します。筋力UP、脂肪燃焼でメリハリボディを目指しましょう。 |
| いきいき健康アクア | 水中ウォーキングを中心としたアクアエクササイズです。水中ダンベルを使用した筋力トレーニングも行います。 |
| 水中ウォーキング | 音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、軽度のアクアピクスを行い心肺機能を高めます。 |
| ナイトアクアピクス | 音楽に合わせて体を動かす本格的な水中エアロピクスです。心肺機能を高め、脂肪を燃焼します。 |
| 健康美ウォーキング | 初めての方にオススメ！関節に不安があっても安心して参加できます。 |
| 水中ストレッチ | 呼吸をしっかりと意識して、関節の可動域を無理なくゆっくりと広げていきます。 |
| のびのびウォーキング | 音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、軽度のアクアピクスを行い心肺機能を高めます。 |
| 予防改善水中運動 | 筋力低下(フレイル)の予防と関節痛の改善を目標に楽しく体を動かしましょう。 |

| 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(水中フィットネス) | | |
| 開講期間 (回数:25~32回) | 申込期間 | |
| 通年 | 3月1日(水)~3月19日(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:6~9回) | 申込期間 |
| 第1期 | 4/5(水)~7/26(水) | 3/1(水)~3/19(日) |
| 第2期 | 8/23(水)~11/29(水) | 7/1(土)~7/14(金) |
| 第3期 | 12/4(月)~3/13(水) | 11/1(水)~11/14(火) |

◆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。