

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6年度【更新日:2024.2.26】

	月	火	水	木	土	各教室のご紹介																				
	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	多目的室フィットネス教室 <table border="1"> <thead> <tr> <th>教室名</th> <th>教室紹介</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ひざ・腰体操</td> <td>足・腰の筋力をUPさせて不調の改善を目指します。</td> </tr> <tr> <td>チェアヨガ</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>ナイトアロガゼーション</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>筋力アップ体操</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>背骨コンディショニング</td> <td>背骨矯正・体操で歪み解消&体の不良改善を目指します。</td> </tr> <tr> <td>NEW やさしいピラティス</td> <td>深い呼吸と筋肉の伸縮により、血行を促進し体のバランスを整えます。精神面でもリラクゼーション効果があります。</td> </tr> </tbody> </table>	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。	NEW やさしいピラティス	深い呼吸と筋肉の伸縮により、血行を促進し体のバランスを整えます。精神面でもリラクゼーション効果があります。						
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。																									
NEW やさしいピラティス	深い呼吸と筋肉の伸縮により、血行を促進し体のバランスを整えます。精神面でもリラクゼーション効果があります。																									
10:00	多目的室 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		ちよいトレ+ アクア 12:00~13:00 宮森 洋子 ★★★ 定員24名		水中ストレッチ 11:00~12:00 小島 留美子 ★ 定員24名																						
13:00			チェアヨガ 13:00~14:00 佐藤 尚美 ★ 定員10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	アクアシェイプ 14:00~15:00 小島 留美子 ★★★★ 定員24名	ちよいトレ+ ウォーキング 14:00~15:00 宮森 洋子 ★★ 定員24名			予防改善 水中運動 13:00~14:00 小島 留美子 ★ 定員24名																					
19:00	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		やさしい ピラティス 19:00~20:00 高橋 カオリ ★ 定員10名	アクアシェイプ 14:00~15:00 小島 留美子 ★★★★ 定員24名																					
						水中フィットネス教室 <table border="1"> <thead> <tr> <th>教室名</th> <th>教室紹介</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>アクアピクス</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>アクアシェイプ</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>ちよいトレ+アクア</td> <td>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。プールサイドでの軽い運動も行います。</td> </tr> <tr> <td>ちよいトレ+ウォーキング</td> <td>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。プールサイドでの軽い運動も行います。</td> </tr> <tr> <td>ナイトアクアピクス</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>健康美ウォーキング</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>水中ストレッチ</td> <td>呼吸をしっかり意識して、関節の可動域を無理なくゆっくりと広げていきます。</td> </tr> <tr> <td>のびのびウォーキング</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>予防改善水中運動</td> <td>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。</td> </tr> </tbody> </table>	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。	ちよいトレ+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。プールサイドでの軽い運動も行います。	ちよいトレ+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。プールサイドでの軽い運動も行います。	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。
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。																									
ちよいトレ+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。プールサイドでの軽い運動も行います。																									
ちよいトレ+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。プールサイドでの軽い運動も行います。																									
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11日(月)~3月20日(水・祝) (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:5~16回)	申込期間
第1期	4/4(木)~7/25(木)	3/11(月)~3/20(水・祝)
第2期	8/28(水)~11/27(水)	7/1(月)~7/14(日)
第3期	12/4(水)~3/5(水)	11/1(金)~11/14(木)

◆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。

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