

# 白石区体育館 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8年度【更新日:2026.2.11】

	月			火		水				木			金			土		
	格技室	小体育室	多目的室	格技室	小体育室	格技室	小体育室	体育室	多目的室	格技室	小体育室	多目的室	格技室	小体育室	体育室	格技室	小体育室	
10:00	はねない トランポリンエクササイズ 10:00~11:00 シンデレラトレーナーズ ★ 定員15名	楽しく笑って 若返り体操① 10:00~11:00 古川 亜優美 ★ 定員12名	楽しく笑って 若返り体操② 11:15~12:15 古川 亜優美 ★ 定員12名	健美操(火) 10:30~12:00 高野 里香 ★ 定員30名	スッキリシェイプ 9:45~10:45 清野 抄也佳 ★ 定員25名	ヨガ(水) 9:30~11:00 佳代 ★ 定員30名	ヨガ(木) 9:30~11:00 ヨガライフスクール ★ 定員30名	ヨガ(金) 9:30~11:00 ヨガライフスクール ★ 定員30名	健美操(金) 9:50~10:50 高野 里香 ★ 定員25名	ZUMBA(金) 10:00~11:00 清野 抄也佳 ★★ 定員30名	ピラティス 10:45~12:00 伊藤 はるか ★ 定員30名	やさしいクラシック バレエI(火) 13:50~15:05 阿部 由香 ★ 定員20名	やさしいクラシック バレエII(火) 15:10~15:50 阿部 由香 ★★ 定員20名	フラダンス 初級コース・アカヒ 12:45~13:45 小嶋 絵里 ★ 定員25名	フラダンス 中級コース・キエキエ 14:00~15:15 小嶋 絵里 ★★ 定員25名	レズミルズ ボディコンバット(土) 19:00~20:00 FANTREPOT ★★★ 定員20名		
11:00					やさしい ピラティス 11:30~12:30 和田 真里 ★ 定員30名	健康ストレッチ 12:45~14:00 遠 浩美 ★ 定員25名				美カラダ目指して 健康体操 11:00~12:15 大嶋 春香 ★★ 定員25名							太極拳中級 11:20~12:50 沖野 和美 ★★ 定員30名	ビューティー ボディメイク 13:00~14:30 遠 浩美 ★ 定員25名
13:00	健康ストレッチ 12:45~14:00 遠 浩美 ★ 定員25名	健康ストレッチ 12:45~14:00 遠 浩美 ★ 定員25名	健康ストレッチ 12:45~14:00 遠 浩美 ★ 定員25名	健康ストレッチ 12:45~14:00 遠 浩美 ★ 定員25名	健康ストレッチ 12:45~14:00 遠 浩美 ★ 定員25名	健康ストレッチ 12:45~14:00 遠 浩美 ★ 定員25名	健康ストレッチ 12:45~14:00 遠 浩美 ★ 定員25名	健康ストレッチ 12:45~14:00 遠 浩美 ★ 定員25名	健康ストレッチ 12:45~14:00 遠 浩美 ★ 定員25名	健康ストレッチ 12:45~14:00 遠 浩美 ★ 定員25名	健康ストレッチ 12:45~14:00 遠 浩美 ★ 定員25名	健康ストレッチ 12:45~14:00 遠 浩美 ★ 定員25名	健康ストレッチ 12:45~14:00 遠 浩美 ★ 定員25名	健康ストレッチ 12:45~14:00 遠 浩美 ★ 定員25名	健康ストレッチ 12:45~14:00 遠 浩美 ★ 定員25名	健康ストレッチ 12:45~14:00 遠 浩美 ★ 定員25名	健康ストレッチ 12:45~14:00 遠 浩美 ★ 定員25名	
14:00																		姿勢改善 14:15~15:15 遠 浩美 ★ 定員25名
19:00	トランポリンエクササイズ 19:00~20:00 シンデレラトレーナーズ ★★ 定員15名	トランポリンエクササイズ 19:00~20:00 シンデレラトレーナーズ ★★ 定員15名	トランポリンエクササイズ 19:00~20:00 シンデレラトレーナーズ ★★ 定員15名	トランポリンエクササイズ 19:00~20:00 シンデレラトレーナーズ ★★ 定員15名	トランポリンエクササイズ 19:00~20:00 シンデレラトレーナーズ ★★ 定員15名	トランポリンエクササイズ 19:00~20:00 シンデレラトレーナーズ ★★ 定員15名	トランポリンエクササイズ 19:00~20:00 シンデレラトレーナーズ ★★ 定員15名	トランポリンエクササイズ 19:00~20:00 シンデレラトレーナーズ ★★ 定員15名	トランポリンエクササイズ 19:00~20:00 シンデレラトレーナーズ ★★ 定員15名	トランポリンエクササイズ 19:00~20:00 シンデレラトレーナーズ ★★ 定員15名	トランポリンエクササイズ 19:00~20:00 シンデレラトレーナーズ ★★ 定員15名	トランポリンエクササイズ 19:00~20:00 シンデレラトレーナーズ ★★ 定員15名	トランポリンエクササイズ 19:00~20:00 シンデレラトレーナーズ ★★ 定員15名	トランポリンエクササイズ 19:00~20:00 シンデレラトレーナーズ ★★ 定員15名	トランポリンエクササイズ 19:00~20:00 シンデレラトレーナーズ ★★ 定員15名	トランポリンエクササイズ 19:00~20:00 シンデレラトレーナーズ ★★ 定員15名	トランポリンエクササイズ 19:00~20:00 シンデレラトレーナーズ ★★ 定員15名	トランポリンエクササイズ 19:00~20:00 シンデレラトレーナーズ ★★ 定員15名

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。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



## LINE

