

手稲区体育館 フィットネス教室 タイムスケジュール (対象:16歳以上)

時間	月		火		水		木	金		土	
	体育室	格技室	体育室	多目的室	格技室	多目的室	多目的室	格技室	多目的室	格技室	多目的室
9:00											
10:00	体質改善 ストレッチ 9:45~10:55 指導員:三國ちはる 定員30名		ZUMBA 9:10~10:20 指導員:太田 明博 定員30名	ゆる体操 & ウォーク 9:30~10:30 指導員:高橋 由美 定員15名	レディース ビューティーヨガ 9:30~10:30 指導員:湊 真裕美 定員30名 ※女性限定	リズムで楽々 3B体操 9:30~11:00 指導員:川口 早苗 定員15名	あへあほ体操 9:15 9:15~10:25 指導員:霜野 昌博 定員15名	ヨガ(金)9:15 9:15~10:45 ヨガライフスクール 定員30名		ヨガ(土)9:00 9:00~10:30 ヨガライフスクール 定員30名	
			さわやか 健康体操 10:30~12:00 いいだみつこSSKT 定員40名				あへあほ体操 10:30 10:30~11:40 指導員:霜野 昌博 定員15名			トランポリン フィットネス(土) 10:00~11:00 Cinderella Trainers 定員10名	
11:00					からだにやさしい 健康体操 11:00 11:00~12:30 いいだみつこSSKT 定員30名	ピラティス 11:15 11:15~12:45 指導員:高橋 有紀 定員15名		ヨガ(金)11:00 11:00~12:30 ヨガライフスクール 定員30名		ヨガ(土)11:00 11:00~12:30 ヨガライフスクール 定員30名	
12:00											
13:00		あへあほ 健康体操 13:00~14:10 指導員:片山 淳子 定員31名		レディース ナニ☆アロハ 13:15~14:25 指導員:佐藤 満美子 定員15名 ※女性限定	からだにやさしい 健康体操 13:00 13:00~14:30 いいだみつこSSKT 定員30名	ピラティス 13:00 13:00~14:30 指導員:高橋 有紀 定員15名		姿勢が良くなる ピラティス 12:40~13:40 指導員:齋藤 志保 定員30名			
14:00								ピラティス & リセット 13:50~14:50 指導員:齋藤 志保 定員30名			
15:00											
19:00							レディース ヨガストレッチ 19:00~20:30 指導員:佐藤 満美子 定員15名 ※女性限定				
20:00									リラックス ヨガ 19:00~20:10 指導員:鳴海 裕子 定員15名		



おすすめ

ピックアップ

「ピラティス」

インナーを鍛え背骨を伸ばし姿勢を整えます。腰痛・肩こりの予防などにつながります。

「レディースナニ☆アロハ」

※女性限定

ハワイアンフラとフィットネスエクササイズを融合させたプログラムです。

少しでも気になったら、まずは

ワンコイン体験

をお勧めします!!

お 申 込 方 法		
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、当館ホームページ、また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)

◆ 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、気になる教室を体験して教室の雰囲気や運動量などを実感してみてください!

- ・ワンコイン体験は、定員に空きがある教室で、各期・1教室・1回まで受講できます
- ・定員に空きがあっても体験受講できない場合もございますのでご了承ください

★ 詳しくはお問い合わせください ★

