

# 令和7年4月～ 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	椅子ヨガ 9:00～10:15 指導員 杉澤 方子 (そまざわ よりこ) 定員30名										
10:00		体質改善 ストレッチ 9:45～10:55 指導員 chiharu 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 9:20～10:20 指導員 高橋 由美 定員15名	ビューティー ヨガ 9:30～10:30 指導員 MINATO 定員30名	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 9:15～10:25 指導員 霜野 昌博 定員15名	ヨガ(金)9:15 9:15～10:45 指導員 霜野 昌博 定員30名		ヨガ(土)9:00 9:00～10:30 指導員 霜野 昌博 定員30名	
11:00	ヨガ×卓球 10:30～12:00 指導員 杉澤 方子 (そまざわ よりこ) 定員30名		さわやか 健康体操 10:30～12:00 指導員 太田 明博 定員30名		からだにやさしい 健康体操 11:00 11:00～12:30 指導員 高橋 有紀 定員30名	からだにやさしい 健康体操 11:00 11:00～12:30 指導員 高橋 有紀 定員15名	あへあほ体操 10:30～11:40 指導員 霜野 昌博 定員15名	ヨガ(金)11:00 11:00～12:30 指導員 霜野 昌博 定員30名		ヨガ(土)11:00 11:00～12:30 指導員 霜野 昌博 定員30名	
12:00		ピラティス PLUS 11:10～12:20 指導員 chiharu 定員30名	いいだみつこ SSKT 定員40名		いいだみつこ SSKT 定員30名	いいだみつこ SSKT 定員30名		ヨガライフ スクール 定員30名		ヨガライフ スクール 定員30名	
13:00	<b>NEW</b> リンパマッサージ & 姿勢改善体操 13:00～14:30 指導員 AYA 定員30名	あへあほ 健康体操 13:00～14:10 指導員 片山 淳子 定員30名		フィットネスフラ ナニ☆アロハ 13:15～14:25 指導員 佐藤 満美子 定員15名	からだにやさしい 健康体操 13:00 13:00～14:30 指導員 高橋 有紀 定員15名	からだにやさしい 健康体操 13:00 13:00～14:30 指導員 高橋 有紀 定員15名		美姿勢 エクササイズ 12:40～13:40 全員健康梯 菊池 こずえ 定員30名			
14:00					いいだみつこ SSKT 定員30名	いいだみつこ SSKT 定員30名		脂肪燃焼 ポクサ&ヨガ 13:55～14:45 全員健康梯 菊池 こずえ 定員30名			
15:00			場所は 幼児遊戯室 です!								
19:00				ボディメイク ヨガ 19:00～20:15 指導員 杉澤 方子 定員11名		ナイト デトックス ヨガ 19:30～20:45 指導員 杉澤 方子 定員11名	ナイト ストレッチ ヨガ 19:00～20:30 指導員 佐藤 満美子 定員15名				
20:00				トランポリン フィットネス(火) 19:45～20:45 Cinderella Trainers 定員10名							
									リラックス ヨガ 19:00～20:10 指導員 鳴海 裕子 定員15名		

## ピックアップ

**NEW** リンパマッサージ & 姿勢改善体操

軽い運動とストレッチで骨盤の歪みや身体のバランスを整えます。血行促進や心肺機能向上効果も♪運動後のリンパマッサージでは、むくみを解消し老廃物を排出して細胞や内臓を活性化させます。



椅子ヨガ

イスを使ってヨガのポーズをとります。運動量が少なく、腰・膝への負担が少ないヨガ教室です。



美姿勢エクササイズ

ストレッチポールを使用した、全身のストレッチ・ボディデザインのための腹筋トレーニングです!



ワンコイン体験

少しでも気になったらまずは!!

をおすすめします!!



### 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	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 ★

