



手稻曙温水プール フィットネス教室タイムスケジュール【対象】成人（高校生以上）

月	火	水	木	金
9:00 水中フィットネス	水中フィットネス おはようアクア 9:00~10:00 前田 淑絵 ★★★ 定員30名	2階多目的室 B-i ペルヴィス 10:30~11:30 牛腸 祐子 ★ 定員16名	水中フィットネス 水中フィットネス アロマリラックス ヨガ 10:00~11:00 鳴海 裕子 ★ 定員16名	2階多目的室 おはよう ウォーキング 9:00~10:00 前田 淑絵 ★ 定員20名
11:00				
13:00 水中ウォーキング 13:00~14:00 小林 智子 ★ ~★★★ 定員24名	アクアボディ レボリューション 12:00~13:00 牛腸 祐子 ★★ 定員24名	リンパ エクササイズ 13:00~14:30 ココロフルネスyuri ★★ 定員16名	脳と体の すこやか体操 11:45~12:45 長尾 未幸 ★ 定員16名	
14:00 アクア エクササイズ 14:00~15:00 小林 智子 ★ ~★★★ 定員24名	ゆったりアクア ウォーキング 13:00~14:00 牛腸 祐子 ★ ~★★ 定員24名	ウォーキング &エクササイズ 14:00~15:00 小林 智子 ★ ~★★★ 定員24名	FLOW MUSIC YOGA 13:15~14:30 長尾 未幸 ★★★ 定員16名	
15:00				
19:00 バラエティアクア 19:00~20:00 前田 淑絵 ★★ 定員20名				

おすすめ教室のご紹介

「アクアビューティフロー」

骨盤調整(ビューティ・ペルヴイス)を取り入れたアクアピクス教室です。波の動きや抵抗などの水環境を利用しながら、美容と健康の要である骨盤の機能を円滑にすることで、本来のしなやかな身体を目指します。



「おはようウォーキング」

歩く動作は日常生活における基本動作です。楽しく運動しながら加齢に抵抗して、健康体力の低下を防ぎます。運動習慣のない方でもお気軽にご参加いただけます。

「アロマリラックスヨガ」

～アロマ×ヨガ ココロとカラダの調和～
アロマの香りの中、ヨガのポーズと呼吸で日々の疲れを癒し、ココロとカラダをリラックスさせます。季節に合ったアロマとヨガを全身で体感できます。



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。

▶この他にも手稻曙温水プールにはたくさんの教室がございます。詳しくは手稻曙温水プールのホームページをご覧ください！

▶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)



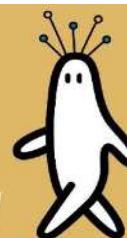
▶「★」は運動強度を表しております。
▶アクアフィットネス教室は年間5クール・自動継続制です。
2階フィットネス教室は年間3期制・各期ごとのお申込みとなります。
お間違えのないようお申込みください。
ご不明な点がございましたら、お気軽に職員までお問合せください。

申込期間のご案内(水中フィットネス)

開催期間	申込期間
令和8年度 4月～3月	3月10日～3月20日 (以降は自動継続制となります。)

申込期間のご案内(2階多目的室フィットネス)

期	開講期間 (回数:約12回)	申込期間
第1期	4月～7月	3月10日～3月20日
第2期	8月～11月	7月1日～7月14日
第3期	12月～3月	11月1日～11月14日

スポーツ・フィットネス教室
ワンコイン体験実施中！

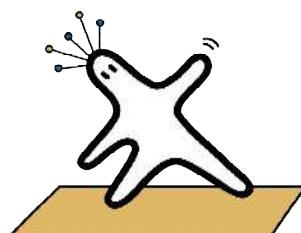
現在開講中の定員に達していないスポーツ・フィットネス教室を各教室1回のみ体験することができます。

教室の雰囲気はどんな感じ?」「続けられるかしら?」
ぜひ一度、体験してください!※見学のみの場合は無料です。

体験方法

- ①お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
- ②空きがあるか確認後、直近の教室実施日(体験可能日)をご案内いたします。
- ③必要事項をお伺いし、体験日当日に窓口にて体験料をお支払いください。

※体験料500円は現金支払いのみ。当日にお支払ください。
※開催前日までにお申込みください。
※JAF会員の方は体験料が無料となります。



一般財団法人 札幌市スポーツ協会

人生に、スポーツを。
SASPO

