

	月		火		水			木		金		土
	小体育室	格技室	小体育室	格技室	体育室	小体育室	格技室	格技室	測定室	小体育室	多目的室	小体育室
9:00			身体すっきり ストレッチポール 9:00~10:00 東堂 渚 ★ 定員25名	<b>NEW!</b> 朝のゆったり ピラティス 9:30~10:30 工藤 綾 ★ 定員30名	生活習慣病 予防体操 9:30~10:30 高坂 聖美 ★★★ 定員30名			ピラティス(木) 9:20~10:20 上田 加代子 ★★ 定員25名				
10:00	バランスボール エクササイズ 9:20~10:20 近 育愛 ★★ 定員15名	やさしいヨガ 10:00~11:00 佐藤 尚美 ★ 定員30名	ベーシックヨガ 10:15~11:15 高橋 あゆみ ★ 定員25名			やさしい姿勢 バランス体操 10:30~11:30 宮川 さとみ ★★ 定員30名		<b>NEW!</b> ゆったり アンチエイジング体操 10:00~11:00 菅野 淳子 ★ 定員30名		やさしい 代謝UP体操 9:50~10:50 宮川 さとみ ★★ 定員25名		
11:00	大人のバレエ 11:00~12:00 料谷博子バレエ教室 ★ 定員12名	ピラティス(月) 11:10~12:10 今津 裕美子 ★★ 定員30名	膝にやさしい イストレッチ 11:30~12:30 (株)北海道全員健康 ★ 定員25名					たのしい太極拳 10:30~11:30 竹内 恵美子 ★ 定員25名		<b>NEW!</b> やさしい筋力 トレーニング 11:00~12:00 見田 昌司 ★ 定員10名		
12:00					フラダンス (アドバンスコース) 11:30~12:30 面出 真有美 ★★ 定員25名			リズム フィットネス 11:40~12:40 岡村 啓子 ★★ 定員25名		ずばら健康体操 11:10~12:10 高坂 聖美 ★ 定員25名		
13:00					フラダンス (ベーシックコース) 12:45~13:45 面出 真有美 ★★ 定員25名							
14:00					<b>NEW!</b> からだに やさしい健康体操 14:30~15:30 小野寺 弘美 ★★ 定員25名							
15:00												
18:00												
19:00												ZUMBA 18:15~19:15 高田 志保 ★★★ 定員25名
20:00	<b>NEW!</b> うごけるカラダ フィットネス 19:30~20:30 今 香穂理 ★★ 定員25名				やさしい ナイトピラティス 19:30~20:30 伊藤 はるか ★ 定員25名					ナイトヨガ 19:30~20:30 伊藤 加奈子 ★ 定員25名		大人のための K-POPダンス 19:30~20:30 宮下 ルミ ★★★ 定員25名

### おすすめ教室のご紹介

**「バランスボールエクササイズ」**  
ソフトなバランスボールに体重を預け、正しく支える力を引き出しながら体幹や各関節周りを鍛えます。



**「身体すっきりストレッチポール」**  
ストレッチポールで骨格を本来のあるべき状態に近づけ、動きやすいポジションをつくり後半は筋肉のバランスを整えるためのヨガをしていきます。





#### 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。

#### 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

- ▶「★」は運動強度を表しております。
- ▶タイムスケジュールは更新される場合があります。
- ▶他にも豊平区体育館にはたくさんの教室がございます。詳しくはチラシ裏面や、豊平区体育館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)

豊平区体育館HP




**LINE**  
友だち登録お待ちしております



教室・イベント情報  
**Instagram**  
フォローお待ちしております

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?! 試されるかしら?!  
ぜひ一度、体験してください! ※ご見学のみは無料です。

**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、当日にお支払いください。  
※開講前日までに申込みください。  
※JAF会員の方は体験料が無料となります。