

豊平公園温水プール 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7年度【更新日:2025.2.1】

	月		火	水		木		土	各教室のご紹介
	水中フィットネス	多目的室	水中フィットネス	水中フィットネス	多目的室	水中フィットネス	多目的室	水中フィットネス	
10:00		ひざ・腰体操 (月1回) 9:30~10:30 前田 淑絵 ★ 定員11名				健康美 ウォーキング 10:00~11:00 小島 留美子 ★ 定員24名			多目的室フィットネス教室
11:00	アクアビクス 11:00~12:00 前田 淑絵 ★★★ 定員24名			筋力アップ体操・ 背骨コンディショニング (隔週) 10:30~11:30 宮森 洋子 ★★ 定員各11名		水中ストレッチ 11:00~12:00 小島 留美子 ★ 定員24名			
12:00			ちよいトレ+ アクア 12:00~13:00 宮森 洋子 ★★★ 定員24名					のびのび ウォーキング 12:00~13:00 前田 淑絵 ★★ 定員24名	
13:00				チェアヨガ 13:00~14:00 佐藤 尚美 ★ 定員11名				予防改善 水中運動 13:00~14:00 小島 留美子 ★ 定員24名	
14:00			ちよいトレ+ ウォーキング 14:00~15:00 宮森 洋子 ★★ 定員24名					アクアシェイプ 14:00~15:00 小島 留美子 ★★★★ 定員24名	
15:00			アクアシェイプ 15:00~16:00 小島 留美子 ★★★★ 定員24名						
19:00		ナイト アロガゼーション (月1回) 19:30~20:30 小島 留美子 ★ 定員11名	ナイト アクアビクス 19:30~20:30 小島 留美子 ★★ 定員24名						水中フィットネス教室

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（水中フィットネス）		
開講期間	申込期間	
通年（自動継続）	3月10日（月）～3月20日（木・祝） （以降は自動継続制となります。）	
申込期間のご案内（多目的室フィットネス）		
期	開講期間 （回数：5～16回）	申込期間
第1期	4/9（水）～7/30（水）	3/10（月）～3/20（木・祝）
第2期	8/20（水）～11/26（水）	7/1（火）～7/14（月）
第3期	12/3（水）～3/11（水）	11/1（土）～11/14（金）

◆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)。

◆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。



Instagram

教室・イベント情報
公式アカウント



フォローお待ちしております

LINE

公式アカウント



友だち登録
お待ちしております

□「★」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。



一般財団法人 札幌市スポーツ協会