

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:16歳以上)

令和5年度【更新日:2023.8.31】


	月	火	水	木	土
	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	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10名		健康美 ウォーキング 10:00~11:00 小島 留美子 ★ 定員24名	
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10名	水中ストレッチ 11:00~12:00 小島 留美子 ★ 定員24名	
12:00		いきいき 健康アクア 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10名			予防改善 水中運動 13:00~14:00 小島 留美子 ★ 定員24名
14:00	アクアシェイプ 14:00~15:00 小島 留美子 ★★★★ 定員24名		水中ウォーキング 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
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10名			
		ナイト アクアビクス 19:30~20:30 小島 留美子 ★★ 定員24名			

各教室のご紹介	
多目的室フィットネス教室	
教室名	教室紹介
ひざ・腰体操	足・腰の筋力をUPさせて不調の改善を目指します。
チェアヨガ	椅子に座ってヨガ体操を行います。膝・腰に不安のある方も気軽にご参加いただけます。
ナイトアロガゼーション	疲労や寒さ、ストレスなどの影響を受けやすいリンパ液の流れをマッサージで活性化させ、体の不要・老廃物を排出します。またアロマオイル効果も加わり体を癒します。
筋力アップ体操	身体を支える筋力をつけることで予防、改善する教室です。水泳のフォームや、ゴルフのスイングなどの姿勢改善にも役立ちます。
背骨コンディショニング	背骨矯正・体操で歪み解消 & 体の不良改善を目指します。
水中フィットネス教室	
教室名	教室紹介
アクアビクス	音楽に合わせて体を動かす本格的な水中エアロビクスです。心肺機能を高め、脂肪を燃焼します。
アクアシェイプ	水の抵抗をより効果的に受けるために、アクアフィン、アクアグローブ、ダンベルといった様々なギア(水中抵抗具)を使用します。筋力UP、脂肪燃焼でメリハリボディを目指しましょう。
いきいき健康アクア	水中ウォーキングを中心としたアクアエクササイズです。水中ダンベルを使用した筋力トレーニングも行います。
水中ウォーキング	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、軽度のアクアビクスを行い心肺機能を高めます。
ナイトアクアビクス	音楽に合わせて体を動かす本格的な水中エアロビクスです。心肺機能を高め、脂肪を燃焼します。
健康美ウォーキング	初めての方にオススメ！関節に不安があっても安心して参加できます。
水中ストレッチ	呼吸をしっかり意識して、関節の可動域を無理なくゆっくりと広げていきます。
のびのびウォーキング	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、軽度のアクアビクスを行い心肺機能を高めます。
予防改善水中運動	筋力低下(フレイル)の予防と関節痛の改善を目標に楽しく体を動かしましょう。

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 (回数:25~32回)	申込期間	
通年	3月1日(水)~3月19日(日) (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:6~9回)	申込期間
第1期	4/5(水)~7/26(水)	3/1(水)~3/19(日)
第2期	8/23(水)~11/29(水)	7/1(土)~7/14(金)
第3期	12/4(月)~3/13(水)	11/1(水)~11/14(火)

◆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。