











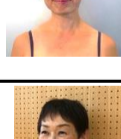

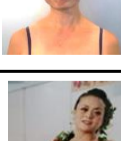




千歳温水プール コース型フィットネス教室

HP「🔍 教室・イベントを探す」よりお申し込みください。

教室名 曜日・時間	内 容	対象 難易度	定員	講 師	
1 幼児コーディネーショントレーニング 月曜 15:30~16:30	運動が苦手でも大丈夫！何よりも楽しむことを優先に、レクリエーションを基盤とした基礎トレーニングを行います。	4才児~6才児 (未就学児) ★☆☆	20名	谷村 蓮	
2 小学生コーディネーショントレーニング 月曜 16:50~17:50	運動が苦手でも大丈夫！何よりも楽しむことを優先に、レクリエーションを基盤とした基礎トレーニングを行います。	小1~小6 ★☆☆	20名	谷村 蓮	
3 ジュニアフラ&親子フラ 水曜 16:50~17:50	いま注目のフラダンス。ハワイアンにのせて優雅にたのしく踊りましょう。親子でも子どもだけの参加もOK。	小1~小6 親子(5才児~小6) ★☆☆	20名	神保 ひろ子	
NEW 4 キッズボールミックス 金曜 15:30~16:30	やわらかいスポンジボールを使用して、多様な動きを取り入れながら運動能力向上を目指し、運動の楽しさを体感してもらいます。	4才児~6才児 (未就学児) ★☆☆	20名	藤田 将人	
NEW 5 ジュニアボールミックス 金曜 16:50~17:50	やわらかいスポンジボールを使用して、多様な動きを取り入れながら運動能力向上を目指し、運動の楽しさを体感してもらいます。	小1~小3 ★☆☆	20名	藤田 将人	
6 Kids体操教室(年少) 土曜 9:05~9:45	運動遊びから体操(スポーツ)の楽しさを感じていただきます。	4才児 (未就学児) ★☆☆	20名	岡部 紗季子	
7 Kids体操教室(年中) 土曜 9:50~10:30	身体の使い方、あらゆるスポーツの基礎となる動きのスタートを共に作っていきましょう。	5才児 (未就学児) ★☆☆	20名	岡部 紗季子	
8 Kids体操教室(年長) 土曜 10:35~11:15	継続をする大切さを。体操ができるようになる楽しさをサポートいたします。	6才児 (未就学児) ★☆☆	20名	岡部 紗季子	
9 ママリフレッシュヨガ 水曜 9:50~10:50	週に1回のママのためのリフレッシュ時間。お子様はママのお隣りで昼寝か一人遊び。	年長までのお子様がいるママ ★☆☆	13組	瀬間 香織	
10 24式ヘルシー太極拳 月曜 9:30~10:30	教室の内容は、ズバリ「健康の為に太極拳」。バランス感覚の向上と健康維持を目的とした、やさしい太極拳です。	高校生相当以上 ★☆☆	26名	手代木 典子	
11 メンテナンスヨガ 【託児付】(満1歳~3歳) 月曜 10:50~11:50	呼吸の流れに乗って体を動かすことで心もリラックスし、ポーズにより様々な筋肉を無理なく鍛えながらボディシェイプを目指します。(託児サービスは別途料金が必要です。)	高校生相当以上 ★★☆	26名	下田 千景	
12 ヨガストレッチ 月曜 18:20~19:20	肩、脚、股関節など体の硬くなった部分をシンプルなヨガポーズでストレッチ。呼吸で血流も良くします。	高校生相当以上 ★☆☆	26名	下田 千景	
13 キック&ボクシングエクササイズ 月曜 19:40~20:40	パンチとキックを取り入れた動きを音楽に合わせて楽しく汗を流しましょう。	高校生相当以上 ★★★	26名	長嶋 波瑠奈	
14 からだリセットピラティス 月曜 19:40~20:40	崩れがちな体をリセットしバランスを整えるいいチャンスです。ピラティスを用いて疲れた身体、固まった身体をリセットしましょう。	高校生相当以上 ★☆☆	26名	天沼 典子	
15 高齢者ハツラツ体操 火曜 12:30~13:30	生涯ハツラツで元気な身体を目指して、だれでも無理なくできる体操を行います。	60歳以上 ★☆☆	20名	下田 千景	
16 心と体のリセットヨガ 火曜 13:50~14:50	ゆっくりとしたヨガのポーズで気や血液の通りを巡らせ心身のバランスを整えます。血行促進、デトックス、免疫力向上が期待できます。	高校生相当以上 ★☆☆	26名	荒井 美幸	
17 ゆったり太極拳 水曜 11:00~12:00	太極拳のゆったりした動きと心地よい呼吸で、全身を動かします。	高校生相当以上 ★☆☆	26名	山地 春枝	
18 とってもやさしいヨーガ 水曜 12:10~13:10	ヨーガが初めての方でも無理なく参加できます。呼吸を整え気の巡りをよくしましょう。	高校生相当以上 ★☆☆	26名	荒井 美幸	
19 シニアのための健康体操 水曜 12:35~13:35	毎日を元気に過ごすために必要な、やさしい筋トレやストレッチを楽しく行います。	60歳以上 ★☆☆	18名	進藤 紀子	
20 チャレンジヨガ 水曜 13:45~14:45	ヨガに少し慣れてきた方を対象にレベルアップしたヨガを行います。血行促進、デトックス、免疫力向上が期待できます。	高校生相当以上 ★★★	26名	荒井 美幸	
21 はじめてのフラダンス 水曜 13:20~14:20	初めてフラダンスを踊ってみたい方を対象に、美しいハワイアンのリズムにのせて楽しくからだを動かします。	高校生相当以上 ★☆☆	26名	神保 ひろ子	
22 フラダンスA 水曜 14:30~15:30	美しいハワイアンにのせて少しレベルアップしたフラを優雅に踊ります。	高校生相当以上 ★★★	26名	神保 ひろ子	
23 フラダンスB 水曜 15:40~16:40	美しいハワイアンにのせて少しレベルアップしたフラを優雅に踊ります。	高校生相当以上 ★★★	26名	神保 ひろ子	
NEW 24 姿勢改善ピラティス 水曜 19:40~20:40	簡単なピラティスの動作と自重筋トレ・セルフ整体を組み合わせながら機能改善・向上を図ります。	高校生相当以上 ★★★	26名	長嶋 波瑠奈	

教室名 曜日・時間		内 容	対象 難易度	定員	講 師	
25	からだ調整エクササイズ	肩こりや腰痛など様々な身体の不調の改善を目指します。	高校生相当以上 ★☆☆	26名	河原 正子	
	木曜 9:00~10:00					
26	ビューティーピラティス 【託児付】(満1歳~3歳)	今の体型が気になる方!ピラティスで美しい体づくりを目指します。 (託児サービスは別途料金が必要です。)	高校生相当以上 ★★☆	26名	河原 正子	
	木曜 10:10~11:10					
27	骨盤ストレッチ	骨盤周りをほぐし仙骨を正しい位置へ導きコリをゆるめて矯正、 筋力もつけて痩せやすい体づくりへ。	高校生相当以上 ★★☆	26名	紺野 あゆみ	
	木曜 11:25~12:25					
28	かんたんエアロでファットバーニング	簡単なエアロビクスで脂肪を燃焼させてスッキリとした身体作り をしましょう。	高校生相当以上 ★☆☆	26名	天沼 典子	
	木曜 12:40~13:40					
29	機能向上ストレッチ	効果的なストレッチを行い、運動不足による機能低下や肩こり、 身体のゆがみの改善しましょう。	高校生相当以上 ★☆☆	26名	天沼 典子	
	木曜 13:50~14:50					
30	癒しのヨーガ	畳の部屋で、ゆっくりとヨーガをしてみませんか!心と身体のバ ランスアップに最適なクラスです。疲れた身体を癒しましょう。	高校生相当以上 ★☆☆	26名	大森 房子	
	木曜 19:40~20:40					
31	やさしいヨーガ	ゆっくりとした呼吸法でやさしいヨガのポーズを中心に行いま す。初心者の方でも安心です。	高校生相当以上 ★☆☆	26名	瀬間 香織	
	金曜 9:30~10:30					
32	ビューティーヨーガ	色々なポーズで身体バランスを更に良くしましょう。やや難易度 の高いポーズで美しい体づくりを目指します。	高校生相当以上 ★★★	26名	瀬間 香織	
	金曜 10:50~11:50					
33	リラックスヨガ	心を落ち着かせ、頭の中を空っぽにして緊張をほぐしリラクス しましょう。	高校生相当以上 ★☆☆	26名	瀬間 香織	
	金曜 19:40~20:40					
34	ステップシェイプ	ステップ台などを利用し昇降運動しながら、みんなで楽しくシェ イプアップを目指します。	高校生相当以上 ★☆☆	26名	大森 房子	
	土曜 18:15~19:15					
35	ゆったり夜ヨガ	ヨガを行うことで血行促進、デトックス、免疫力向上が期待でき ます。家事や仕事で積み重なった1週間の疲れを取り除きましょ う。	高校生相当以上 ★☆☆	26名	大森 房子	
	土曜 19:30~20:30					
36	幼児スイミング(火)	自立心を養うとともに、水泳を通して体力づくりをしましょう。 水泳との関わりが持てるように泳ぐ楽しさを伝えます。	5才児~6才児 (未就学児)	20名	井莉 翔太 他3名	
	火曜 15:00~16:00		初心者・初級			
37	Jr.スイミング-初心・初級①	2.5m泳げるようになりたい!水に入るのが少し苦手..。水慣れか ら始めて、クロールで2.5m泳ぐことを目指します。	小1~小6	50名	日野 拓海 他4名	
	火曜 16:00~17:00		初心者・初級			
38	Jr.スイミング-初心・初級②	2.5m泳げるようになりたい!水に入るのが少し苦手..。水慣れか ら始めて、クロールで2.5m泳ぐことを目指します。	小1~小6	30名	日野 拓海 他2名	
	火曜 17:00~18:00		初心者・初級			
39	Jr.スイミング-初・中級	背泳ぎや平泳ぎで2.5m泳ぐことを目指します。 ※クロールで2.5m泳げる児童対象。	小1~小6	20名	日野 拓海 他2名	
	火曜 17:00~18:00		初級・中級			
40	Jr.スイミング-初心・初級③	2.5m泳げるようになりたい!水に入るのが少し苦手..。水慣れか ら始めて、クロールで2.5m泳ぐことを目指します。	小1~小6	20名	日野 拓海 他3名	
	火曜 18:00~19:00		初心者・初級			
41	Jr.スイミング-中・上級	バタフライや平泳ぎなど4種目で2.5m泳ぐことを目指します。 ※クロールと背泳ぎで2.5m泳げる児童対象。	小1~小6	15名	日野 拓海	
	火曜 18:00~19:00		中級・上級			
42	幼児スイミング(木)	自立心を養うとともに、水泳を通して体力づくりをしましょう。 水泳との関わりが持てるように泳ぐ楽しさを伝えます。	5才児~6才児 (未就学児)	20名	鈴木 美代子 他3名	
	木曜 15:00~16:00		初心者・初級			
43	スタンダードスイミング(月)	初心者でも無理なく楽しく参加できます。クロールで25m、背泳 ぎで25m泳ぐことを目標にします。	高校生相当以上	25名	伴藤 正道	
	月曜 11:00~12:00		初級			
44	マスターズスイミング	4泳法をバランスよく指導します。技術力向上、スピードアッ プ、体力アップを目指します。	高校生相当以上	25名	鈴木 美代子	
	火曜 19:00~20:00		上級			
45	水中らくらく運動	泳げない方も参加歓迎!ウォーキングやソフトアクアビクスなど 盛りだくさんの内容で楽しく身体を動かします。	60歳以上	25名	小堀 香織	
	水曜 10:00~11:00		初心者・初級			
46	ビギナーズスイミング	水に慣れるところから始めるので、初心者でも無理なく楽しく参 加できます。クロールで2.5m泳ぐことを目指します。	高校生相当以上	25名	小堀 香織	
	水曜 11:00~12:00		初心者			
47	ステップアップスイミング(木)	平泳ぎ・バタフライを中心に、技術を向上しながら4泳法をマス ターし、きれいなフォームで2.5m泳げるようになりましょう。	高校生相当以上	25名	鈴木 美代子	
	木曜 13:00~14:00		中級			
48	スタンダードスイミング(金)	初心者でも無理なく楽しく参加できます。クロールで25m、背泳 ぎで25m泳ぐことを目標にします。	高校生相当以上	25名	松澤 等	
	金曜 10:00~11:00		初級			
49	ステップアップスイミング(金)	平泳ぎ・バタフライを中心に、技術を向上しながら4泳法をマス ターし、きれいなフォームで2.5m泳げるようになりましょう。	高校生相当以上	25名	松澤 等	
	金曜 11:00~12:00		中級			













NEW

千歳温水プール フィットネス教室 週間スケジュール

【参加費】200円/1回(別途施設使用料が必要です。)

【定員】26名

靴袋をご持参ください

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
12:30~13:30  天沼 IR かんたんエアロ & ストレッチ	9:30~10:30 下田 IR 呼吸・健康ヨガ	9:30~10:30  進藤 IR エアロでボディシェイプ	18:15~19:15 大森 IR  バランスリズム体操	9:30~10:30  進藤 IR かんたんステップ	12:30~13:30  木津 IR ボクシングエクササイズ
13:50~14:50 下田 IR ベーシックピラティス	10:50~11:50  下田 IR 代謝アップトレーニング	10:50~11:50  進藤 IR アドバンスエアロ	19:30~20:30  工藤 IR  かんたんエンジョイエアロ	10:50~11:50  手代木 IR 健康太極拳	13:50~14:50  木津 IR ZUMBA
<<教室参加方法>> 【対象者】 高校生相当以上の男女 【参加料金】 200円/1回 ※別途施設利用料 【参加方法】 ①教室開始15分前から1階エントランスにて受付を行います。 ②フィットネス待機列にてお待ちください。券売機で「参加券(200円)」と「施設利用券」を購入し、参加券のみ受付にご提出ください。その後、「施設利用券を持って2階ゲートへお進みいただき、3階体育室へ集合して下さい。 【注意事項】 ◎都合により教室内容・担当者の変更がある場合がございます ◎体調不良時は参加をお控えください。 ◎マスクの着用は個人の判断に委ねます。 ◎こまめな手洗いや手指消毒の徹底にご協力ください。 ◎咳エチケット(ハンカチ/タオルで抑える等)にご協力ください				12:30~13:30 荒井 IR さわやかヨーガ 	◎教室名に靴印が付いている教室は、室内用運動靴が必要となります。 (レンタル・販売はございません)
				13:50~14:50 天沼 IR けんこうほぐし体操	

【休講日】 休館日*と祝日

*休館日：毎月第1月曜日(国民の祝日の場合は、その直後の平日) ※8月・1月・2月は除く

フィットネス教室 教室内容

教室名	難易度	室内用運動靴	教室内容
かんたんエアロ&ストレッチ	【難易度】★☆☆		やさしいエアロビクスで体を動かし、後半はストレッチで体を伸ばします。普段なかなか運動する機会のない方や運動不足を感じている方にお勧めです。
ベーシックピラティス	【難易度】★☆☆		少しずつ筋肉を意識して、身体を鍛えましょう。（6～8ポーズ）ゆっくりと運動したいという方にお勧めです。
呼吸・健康ヨガ	【難易度】★☆☆		呼吸をコントロールし、整えながらヨガのポーズを行うことで、心の乱れを修正し、血行促進、デトックス、免疫力向上が期待できるヨガです。
代謝アップトレーニング	【難易度】★☆☆		ストレッチをしっかりと行った後に、自分の体を支えることを基本のエクササイズとし、ダンベルなども使って代謝アップを目指します。
エアロでボディシェイプ	【難易度】★☆☆		運動初心者・久しぶりに運動を行う方向けにリズムに合わせて行う簡単な有酸素運動と筋力トレーニングで、脂肪燃焼しやすい身体づくりの入門です
アドバンスエアロ	【難易度】★★★		少しエアロビクスに慣れてきた方向けの内容です。心地よい汗をかいて、リフレッシュしましょう。
バランスリズム体操	【難易度】★☆☆		ゆっくりとしたリズムに合わせ、身体を体幹から動かしてゆきます。バランスのとれた若々しい動きのできる身体を目指します。
かんたんエンジョイエアロ	【難易度】★★☆		簡単な基本ステップを組み合わせ、二つのバリエーションを通して繰り返し、楽しく動きます。
かんたんステップ	【難易度】★☆☆		ステップ台の昇降運動の基本的な動きを身につけながら、基礎体力をつけていきます。初めての方でも参加しやすい関節への負担を軽くしたプログラムです。
健康太極拳	【難易度】★☆☆		太極拳は、気血の流れをよくし、五臓六腑全体の機能を高めます。体内バランスを理想的な状態に保ち、肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップなどに大きな力を発揮します。
さわやかヨガ	【難易度】★☆☆		日ごろ運動不足で体が凝り固まっている方！ヨガのポーズで、心身ともにリラックスしませんか。ゆったりと気持ちよい時間を過ごしましょう。（8～10ポーズ）
けんこうほぐし体操	【難易度】★☆☆		楽に元気に動ける身体を目指し、気持ちのよい様々なエクササイズを行います。裸足でフットケアやリンパコンディショニングも行い、冷えや疲れの改善にも効果的です。
ボクシングエクササイズ	【難易度】★★☆		やさしい運動をボクシングの動きを取り入れ行います。ストレス解消にもってこいです！男性の方も女性の方も、楽しみながらスッキリ、リフレッシュしましょう。
ZUMBA	【難易度】★★★		ラテンのリズムを取り入れた話題のエクササイズです。脂肪燃焼効果だけではなく、筋力トレーニングも期待できます。特にお腹周りの効果大！楽しく動き、楽しくシェイプアップ！動きや内容をやさしくしております。

※難易度については個人差があるため、参考程度です。