

令和7年度 コース型フィットネス教室 プログラム編成

千歳温水プール

\*コース型アクアフィットネス教室は、第2期（7月～9月）は開催いたしません。  
\*フリー（当日参加）アクアフィットネス教室は、7月・8月は開催いたしません。

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日						
	プール	集会室	体育室	健康運動室	プール	集会室	体育室	健康運動室	プール	集会室	体育室	健康運動室	プール	集会室	体育室	健康運動室	プール	集会室	体育室	健康運動室	体育室						
9:00																											
10:00	当日参加 水中運動 10:00～11:00 講師：大平	24式 ヘルシー 太極拳 9:30～10:30 講師：手代木	NEW 60歳から はじめる エンジョイ 健康ダンス 9:50～10:50 講師：PEPE.						当日参加 呼吸・健康 ヨガ 9:30～10:30 講師：下田					当日参加 エアロで ボディ シェイプ 9:30～10:30 講師：進藤					からだ調整 エクササイズ 9:00～10:00 講師：河原	やさしい ヨーガ 9:30～10:30 講師：瀬間	当日参加 かんたん ステップ 9:30～10:30 講師：進藤	Kids体操教室 （年少） 9:05～9:45 講師：岡部					
11:00	スタンダード スイミング （月） 11:00～12:00 講師：伴藤	メンテナンス ヨガ 【託児付】 （6ヶ月～3歳） 10:50～11:50 講師：下田							当日参加 代謝アップ トレーニング 10:50～11:50 講師：下田					当日参加 アドバンス エアロ 10:50～11:50 講師：進藤					ビューティー ピラティス 【託児付】 （6ヶ月～3歳） 10:10～11:10 講師：河原	スタンダード スイミング （金） 10:00～11:00 講師：松澤		当日参加 健康太極拳 10:50～11:50 講師：手代木	Kids体操教室 （年中） 9:50～10:30 講師：岡部				
12:00																											
13:00									当日参加 アクア シェイプ 12:00～13:00 講師：小堀（香）	とっても やさしい ヨーガ 12:10～13:10 講師：荒井					シニアの ための 健康体操 12:35～13:35 講師：進藤					当日参加 ビギナー アクア 12:00～13:00 講師：長嶋					当日参加 さわやか ヨーガ 12:30～13:30 講師：荒井	ボクシング エクササイズ 12:30～13:30 講師：木津	
14:00										はじめての フラダンス 13:20～14:20 講師：神保					チャレンジ ヨガ 13:45～14:45 講師：荒井					機能向上 ストレッチ 13:50～14:50 講師：天沼					当日参加 けんこう ほぐし体操 13:50～14:50 講師：天沼	当日参加 ZUMBA 13:50～14:50 講師：木津	
15:00									幼児 スイミング （火） 15:00～16:00 講師：井苅 他3名					フラダンスA 14:30～15:30 講師：神保					幼児 スイミング （木） 15:00～16:00 講師：鈴木 他3名								
16:00	幼児コーデ ィネーション トレーニング 15:30～16:30 講師：谷村								Jr.スイミング -初心・初級① 16:00～17:00 講師：日野 他3名					フラダンスB 15:40～16:40 講師：神保									キッズボール ミックス 15:30～16:30 講師：藤田				
17:00	小学生 コーデ ィネーション トレーニング 16:50～17:50 講師：谷村								Jr.スイ ミング -初心 ・初級② 17:00 ～18:00 講師：日野 他2名	Jr.スイ ミング -初 ・中級 17:00 ～18:00 講師：日野 他2名					ジュニアフラ &親子フラ 16:50～17:50 講師：神保									ジュニアボール ミックス 16:50～17:50 講師：藤田			
18:00									Jr.スイ ミング -初心 ・初級③ 18:00 ～19:00 講師：日野 他3名	Jr.スイ ミング -中・上級 18:00 ～19:00 講師：日野																	
19:00	ヨガ ストレッチ 18:20～19:20 講師：下田								マスターズ スイミング 19:00～20:00 講師：鈴木																		
20:00	キック& ボクシング エクササイズ 19:40～20:40 講師：長嶋				からだ リセット ピラティス 19:40～20:40 講師：天沼													姿勢改善 ピラティス 19:40～20:40 講師：長嶋					当日参加 かんたん エンジョイ エアロ 19:30～20:30 講師：工藤	癒しのヨーガ 19:40～20:40 講師：大森	リラックス ヨガ 19:40～20:40 講師：瀬間	ゆったり夜ヨガ 19:30～20:30 講師：大森	
21:00																											

ファミリー  
フィットネス  
教室

曜日	時間	No.	幼児・小学生クラス	講師	内容	対象	難易度	会場	料金	開催日	定員	
月	15:30~16:30	01	幼児コーディネーショントレーニング	藤田 将人	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。	年少～年長	★	集会室	10回 8,700円	1/5~3/30 1/12・2/23・3/2を除く	20 名	
	16:50~17:50	02	小学生コーディネーショントレーニング	藤田 将人	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		集会室		1/5~3/31 1/12・2/23・3/2を除く		
水	16:50~17:50	03	ジュニアフラ&親子フラ（ジュニア）・（親子）	神保 ひろ子	ハワイアンにのせて楽しくおどろう！親子でも子どもだけでの参加も OK。	小1～小6 親子(年中～小6)	★	集会室	ジュニア/10回 8,700円 親子/10回 14,100円	1/7~3/25 1/14・2/11を除く	20 名	
金	15:30~16:30	04	キッズボールスポーツミックス（幼児）	藤田 将人	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。	年少～年長	★	体育室	10回 8,700円	1/9~3/27 1/16・3/20を除く	20 名	
	16:50~17:50	05	ジュニアボールスポーツミックス（小学1~3年生）	藤田 将人	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		体育室				
土	9:05~9:45	06	Kids 体操教室（年少）	岡部 紗季子	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。	年少	★	体育室	11回 11,000円	1/10~3/28 1/17を除く	20 名	
	9:50~10:30	07	Kids 体操教室（年中）	岡部 紗季子	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。	年中		体育室				
	10:35~11:15	08	Kids 体操教室（年長）	岡部 紗季子	継続する大切さを。体操ができるようになる楽しさをサポートをいたします。	年長		体育室				
曜日	時間	No.	ママクラス	講師	内容	対象	難易度	会場	料金	開催日	定員	
水	9:50~10:50	09	ママリフレッシュヨガ	瀬間 香織	朝の時間にヨガでリフレッシュしませんか？お子様とご参加もできます。	年長までの お子様がいるママ	★	集会室	10回 8,700円	1/7~3/25 1/14・2/11を除く	13 組 26 名	
曜日	時間	No.	成人クラス(高校生相当以上※一部除く)	講師	内容	対象	難易度	会場	料金	開催日	定員	
月	9:30~10:30	10	24 式ヘルシー太極拳	手代木 典子	バランス感覚の向上と健康維持を目的とした、やさしい太極拳教室です。	高校生 相当以上	★	集会室	10回 8,700円	1/5~3/30 1/12・2/23・3/2を除く	26 名	
	9:50~10:50	11	60歳からはじめる エンジョイ健康ダンス(60歳以上の方) <small>avex method</small>	PEPE.	60 歳以上を対象としたヒップホップのダンスクラス。楽しく踊りながら、同時に健康になれるのがこのクラスのポイント！	60歳以上	★	体育室	10回 13,300円		20 名	
	10:50~11:50	12	メンテナンスヨガ	下田 千景	呼吸の流れによ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。	高校生 相当以上	★★	集会室	10回 8,700円		22 名	
			メンテナンスヨガ 託児付き(6ヶ月~1歳)						10回 19,700円			2 名
			メンテナンスヨガ 託児付き(2歳~3歳)						10回 16,700円			
	18:20~19:20	13	ヨガストレッチ	下田 千景	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。		★	集会室	10回 8,700円		26 名	
	19:40~20:40	14	キック&ボクシングエクササイズ	長嶋 波瑠奈	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。		★★	集会室				
19:40~20:40	15	からだリセットピラティス	天沼 典子	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。	★		健康運動室					
火	12:30~13:30	16	高齢者ハツラツ体操(60歳以上の方)	下田 千景	生涯ハツラツで元氣な身体を目指して、だれでも無理なくできる体操を行います。	60歳以上	★	集会室	12回 10,400円	1/6~3/31 1/13を除く	20 名	
	13:50~14:50	17	心と体のリセットヨガ	荒井 美幸	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。	高校生 相当以上		集会室		26 名		
水	11:00~12:00	18	ゆったり太極拳	山地 春枝	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	★	集会室	10回 8,700円	1/7~3/25 1/14・2/11を除く	26 名	
	12:10~13:10	19	とってもやさしいヨーガ	荒井 美幸	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。	60歳以上		集会室			18 名	
	12:35~13:35	20	シニアのための健康体操(60歳以上の方)	進藤 紀子	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。		高校生 相当以上	体育室			26 名	
	13:45~14:45	21	チャレンジヨガ	荒井 美幸	少しヨガに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。	★★		体育室				
	13:20~14:20	22	はじめてのフラダンス	神保 ひろ子	フラダンス初心者の方を対象にハワイアンにのせて優雅に踊ります。	★	集会室					
	14:30~15:30	23	フラダンス A	神保 ひろ子	美しいハワイアンにのせてレベルアップしたフラを優雅に踊ります。	★★	集会室					
	15:40~16:40	24	フラダンス B	神保 ひろ子	美しいハワイアンにのせてレベルアップしたフラを優雅に踊ります。		集会室					
	19:40~20:40	25	姿勢改善ピラティス	長嶋 波瑠奈	簡単なピラティスの動作と自重筋トレ・セルフ整体などを組み合わせながら機能改善・向上を図ります。	★	健康運動室					
木	9:00~10:00	26	からだ調整エクササイズ	河原 正子	肩こりや腰痛など身体の不調の改善を目指します。	高校生 相当以上	★	集会室	11回 9,600円	1/8~3/26 1/15を除く	26 名	
	10:10~11:10	27	ビューティーピラティス	河原 正子	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。		★★	集会室	11回 21,700円		22 名	
			ビューティーピラティス 託児付き(6ヶ月~1歳)						11回 18,400円		2 名	
			ビューティーピラティス 託児付き(2歳~3歳)						11回 18,400円		2 名	
	11:25~12:25	28	骨盤ストレッチ	紺野 あゆみ	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。		★	集会室	11回 9,600円		26 名	
	12:40~13:40	29	かんたんエアロでファットバーニング	天沼 典子	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。			集会室				
	13:50~14:50	30	機能向上ストレッチ	天沼 典子	運動不足による機能低下や肩こり、身体のゆがみを改善しましょう。			集会室				
19:40~20:40	31	癒しのヨーガ	大森 房子	癒しの空間に包まれて、疲れた体を癒しましょう。	★	健康運動室						
金	9:30~10:30	32	やさしいヨーガ	瀬間 香織	やさしいヨガのポーズを中心に行います。初めての方にもできるヨガです。	高校生 相当以上	★	集会室	10回 8,700円	1/9~3/27 1/16・3/20を除く	26 名	
	10:50~11:50	33	ビューティーヨーガ	瀬間 香織	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。		★★★	集会室				
	19:40~20:40	34	リラックスヨガ	瀬間 香織	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ックスしましょう。		★★	健康運動室				
土	18:15~19:15	35	ステップシェイプ	大森 房子	ステップ台などを利用して昇降運動しながら、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	★	体育室	11回 9,600円	1/10~3/28 1/17を除く	26 名	
	19:30~20:30	36	ゆったり夜ヨガ	大森 房子	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。			体育室				













ファミリー フィットネス 教室	曜日	時間	No.	幼児・小学生クラス	講師	内容	対象	難易度	会場	料金	開催日	定員	
	火	15:00~16:00	37	幼児スイミング (火)	井刈 (他 3 名)	自立心を養うとともに、水泳を通じて泳ぐ楽しさを伝えます。	年中・年長	★	プール	12回 16,900円	1/6~3/31 1/13を除く	20 名	
		16:00~17:00	38	Jr. スイミング - 初心・初級①	日野 拓海 (他 4 名)	初心者でも無理なく参加。水に慣れることから始め25m泳げるように目指します。	小1~小6 (25m泳げるよう になりたい方)			12回 10,400円		50 名	
		17:00~18:00	39	Jr. スイミング - 初心・初級②		初心者でも無理なく参加。水に慣れることから始め25m泳げるように目指します。	小1~小6 (クロールで25m 泳げる方)					★★	30 名
			40	Jr. スイミング - 初・中級	背泳ぎや平泳ぎで25m完泳を目指します。(クロールで25m泳げる児童対象)	小1~小6 (クロールで25m 泳げる方)	★★★	20 名					
		18:00~19:00	41	Jr. スイミング - 初心・初級③	日野拓海 (他 3 名)	初心者でも無理なく参加。水に慣れることから始め25m泳げるように目指します。	小1~小6 (25m泳げるよう になりたい方)	★				15 名	
			42	Jr. スイミング - 中・上級	日野 拓海	バタフライや平泳ぎなど4種目で25m完泳を目指します。(クロール・背泳ぎで25m泳げる児童対象)	小1~小6 (クロールと背泳ぎで 25m泳げる方)	★★★★					
	木	15:00~16:00	43	幼児スイミング (木)	鈴木美代子 (他 3 名)	自立心を養うとともに、水泳を通じて泳ぐ楽しさを伝えます。	年中・年長	★	プール	11回 15,500円	1/8~3/26 1/15を除く	20 名	
	曜日	時間	No.	成人クラス (高校生相当以上※一部除く)	講師	内容	対象	難易度	会場	料金	開催日	定員	
	月	11:00~12:00	44	スタンダードスイミング (月)	伴藤 正道	クロールで25m、背泳ぎで25mを泳ぐことを目標にします。	高校生 相当以上	★	プール	10回 8,700円	1/5~3/30 1/12・2/23・ 3/2を除く	25 名	
	火	19:00~20:00	45	マスターズスイミング	鈴木 美代子	4泳法をバランスよく行い、技術力向上、体力アップを目指します。		★★★★	プール	12回 10,400円	1/6~3/31 1/13を除く	25 名	
	水	10:00~11:00	46	水中らくらく運動(60歳以上の方)	小堀 香織	ウォーキングやソフトアクアビクスなど盛り沢山の内容で楽しく身体を動かします。泳げない方もOK。	60歳以上	★	プール	10回 8,700円	1/7~3/25 1/14・2/11 を除く	25 名	
		11:00~12:00	47	ビギナースイミング		水慣れから始めて、クロールで25m完泳を目指します。							
	木	13:00~14:00	48	ステップアップスイミング (木)	鈴木 美代子	平泳ぎ・バタフライを中心にきれいなフォームで4泳法を泳げるように目指します。	高校生 相当以上	★★	プール	11回 9,600円	1/8~3/26 1/15を除く	25 名	
	金	10:00~11:00	49	スタンダードスイミング (金)	松澤 等	クロールで25m、背泳ぎで25mを泳ぐことを目標にします。		★	プール	10回 8,700円	1/9~3/27 1/16・3/20 を除く	25 名	
		11:00~12:00	50	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きれいなフォームで4泳法を泳げるように目指します。		★★					

# 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】500円/1回(別途施設使用料が必要です。)

靴袋をご持参ください

【定 員】26名

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
<p>≪教室参加方法≫</p> <p>【対象者】 高校生相当以上の男女</p> <p>【参加料金】 500円/1回 ※別途施設利用料</p> <p>【参加方法】</p> <p>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。</p> <p>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（500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。</p> <p>【注意事項】</p> <p>◎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</p> <p>◎体調不良時は参加をお控えください。</p>				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、 <b>室内用運動靴</b> が必要となります。 (レンタル・販売はごさいませ
				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】★★☆		少しづつ筋肉を意識して、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、デドックス、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。
さわやかヨーガ	【難易度】★★☆		日ごろ運動不足で体が凝り固まっている方！ヨーガのポーズで、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。

# 千歳温水プール アクアフィットネス教室週間スケジュール

【参加費】500円／1回（別途施設使用料が必要です）

【定 員】25名

月曜日	水曜日	木曜日
10:00～11:00	12:00～13:00	12:00～13:00
水中運動	アクアシェイプ	ビギナーアクア
松澤 IR	小堀（香） IR	長嶋 IR
難易度☆☆☆ 水の特性を利用し水中を様々な方法で歩く・走る動作をおこないます。また、水の抵抗を利用した筋力トレーニングや有酸素運動をおこない泳ぎが苦手な方や足腰への負担が気になる方のお勧めのクラスです。浮力を利用した道具なども使用することもあり、楽しく水中運動を行いましょう。	難易度☆☆☆ 水の抵抗を利用し、水中エアロビクスを行いながら筋力アップや心肺機能を向上させる水中運動です。脂肪燃焼と筋力強化を目指す方におすすめです。	難易度☆☆☆ リズムに合わせ、簡単な動作で楽しく水中エアロビクス。高齢の方、体力に自信のない方でも大丈夫。無理なく有酸素運動を楽しめる入門プログラムです。
<div>「教室参加について」</div> <div>【対 象 者】 高校生相当以上の男女      【参加料金】 500円／1回</div> <div>【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（500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。ゴムバンドをお渡しします。その後、「施設利用券」を持って2階ゲートへお進みください。 ③教室開始時間となりましたら、25mプールサイド（窓側）へ集合ください。 ④受付で渡されたゴムバンドをインストラクターへお渡しください。</div> <div>【注意事項】 ①水着と水泳帽子が必要です。 ②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 ③体調は自己管理のもと、無理のないようにご参加ください。</div>		



【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