

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

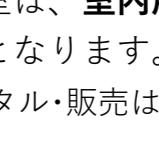
*コース型アクアフィットネス教室は、第2期（7月～9月）は開催いたしません。
*フリー（当日参加）アクアフィットネス教室は、7月・8月は開催いたしません。

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	13:50~14:50  天沼 IR けんこうほぐし体操	◎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)

【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つくりの入門です
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て、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 松澤 IR	アクアシェイプ 小堀(香) IR	ビギナーアクア 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。

«教室参加について»

【対象者】 高校生相当以上の男女 【参加料金】 500円／1回

【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。

【注意事項】 ◎水着と水泳帽子が必要です。

◎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

◎体調は自己管理のもと、無理のないようにご参加ください。



【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