

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 からだ調整 エクササイズ 9:00～10:00 講師：河原				当日参加 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				水中 らくらく運動 10:00～11:00 講師：小堀(香)	ママ リフレッシュ ヨガ 9:50～10:50 講師：瀬間	当日参加 エアロで ボディ シェイプ 9:30～10:30 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 かんたん ステップ 9:30～10:30 講師：進藤	Kids体操教室 (年中) 9:50～10:30 講師：岡部			
12:00									ビギナー スイミング 11:00～12:00 講師：小堀(香)	ゆったり 太極拳 11:00～12:00 講師：山地	当日参加 アドバンス エアロ 10:50～11:50 講師：進藤					ステップ アップ スイミング (金) 11:00～12:00 講師：松澤	ビューティー ヨーガ 10:50～11:50 講師：瀬間	当日参加 健康太極拳 10:50～11:50 講師：手代木	Kids体操教室 (年長) 10:35～11:15 講師：岡部				
13:00			当日参加 かんたん エアロ& ストレッチ 12:30～13:30 講師：天沼		高齢者 ハツラツ体操 12:30～13:30 講師：下田				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		当日参加 骨盤 ストレッチ 11:25～12:25 講師：紺野							当日参加 さわやか ヨーガ 12:30～13:30 講師：荒井	当日参加 ボクシング エクササイズ 12:30～13:30 講師：木津			
14:00			当日参加 ベーシック ピラティス 13:50～14:50 講師：下田		心の体の リセットヨガ 13:50～14:50 講師：荒井					はじめての フラダンス 13:20～14:20 講師：神保		ステップ アップ スイミング (木) 13:00～14:00 講師：鈴木	かんたん エアロで ファット バーニング 12:40～13:40 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										フラダンスA 14:30～15:30 講師：神保			機能向上 ストレッチ 13:50～14:50 講師：天沼										
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				幼児 スイミング (火) 15:00～16:00 講師：井苅 他3名					フラダンスB 15:40～16:40 講師：神保		幼児 スイミング (木) 15:00～16:00 講師：鈴木 他3名					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① 16:00～17:00 講師：日野 他3名	Jr.スイ ミング -初 ・中級 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② 17:00 ～18:00 講師： 日野 他3名	Jr.スイ ミング -初 ・中級 17:00 ～18:00 講師： 日野 他2名								当日参加 バランス リズム 体操 18:15～19:15 講師：大森									
19:00	ヨガ ストレッチ 18:20～19:20 講師：下田				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 他2名								当日参加 かんたん エンジョイ エアロ 19:30～20:30 講師：工藤							ステップ シェイプ 18:15～19:15 講師：大森		
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		マスターズ スイミング 19:00～20:00 講師：鈴木						姿勢改善 ピラティス 19:40～20:40 講師：長嶋			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																							

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		内 容	対象	定員	講 師	
曜日・時間			難易度			
1	幼児コーディネーショントレーニング	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	藤田 将人	
	月曜 15:30～16:30		★☆☆			
2	小学生コーディネーショントレーニング	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	藤田 将人	
	月曜 16:50～17:50		★☆☆			
3	ジュニアフラ&親子フラ	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での参加もOK。	小1～小6 親子(5才児～小6)	20名	神保 ひろ子	
	水曜 16:50～17:50		★☆☆			
4	キッズボールミックス	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	
	金曜 15:30～16:30		★☆☆			
5	ジュニアボールミックス	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	
	金曜 16:50～17:50		★☆☆			
6	Kids体操教室（年少）	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	
	土曜 9:05～9:45		★☆☆			
7	Kids体操教室（年中）	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	
	土曜 9:50～10:30		★☆☆			
8	Kids体操教室（年長）	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	
	土曜 10:35～11:15		★☆☆			
9	ママリフレッシュヨガ	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お昼寝か一人遊び。	年長までのお子様がいるママ	13組	瀬間 香織	
	水曜 9:50～10:50		★☆☆			
10	24式ヘルシー太極拳	教室の内容は、ズバリ「健康の為に行う太極拳」。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	
	月曜 9:30～10:30		★☆☆			
11	60歳からはじめる avex エンジョイ健康ダンス	avexが手がける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	20名	PEPE.	
	月曜 9:50～10:50		★☆☆			
12	メンテナンスヨガ 【託児付】(満1歳～3歳)	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	
	月曜 10:50～11:50		★★☆			
13	ヨガストレッチ	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	
	月曜 18:20～19:20		★☆☆			
14	キック&ボクシングエクササイズ	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	
	月曜 19:40～20:40		★★☆			
15	からだリセットピラティス	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	
	月曜 19:40～20:40		★☆☆			
16	高齢者ハツラツ体操	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	
	火曜 12:30～13:30		★☆☆			
17	心と体のリセットヨガ	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	
	火曜 13:50～14:50		★☆☆			

NEW

教室名		内 容	対象	定員	講 師	
曜日・時間			難易度			
18	ゆったり太極拳	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	
	水曜 11:00～12:00		★☆☆			
19	とってもやさしいヨーガ	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	
	水曜 12:10～13:10		★☆☆			
20	シニアのための健康体操	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	
	水曜 12:35～13:35		★☆☆			
21	チャレンジヨガ	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	
	水曜 13:45～14:45		★★☆			
22	はじめてのフラダンス	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	
	水曜 13:20～14:20		★☆☆			
26	フラダンスA	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	
	水曜 14:30～15:30		★★☆			
24	フラダンスB	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	
	水曜 15:40～16:40		★★☆			
25	姿勢改善ピラティス	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	
	水曜 19:40～20:40		★☆☆			
26	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		★☆☆			
27	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		★★☆			
28	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		★★☆			
29	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		★☆☆			
30	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		★☆☆			
31	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		★☆☆			
32	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		★☆☆			
33	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		★★★			
34	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ックスしましょう。	高校生相当以上	26名	瀬間 香織	
	金曜 19:40～20:40		★☆☆			
35	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		★☆☆			
36	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		★☆☆			

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】200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。

《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】 200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（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。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。

【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。

◎プール場内は、プール用マスク（ビニール素材）のみ、顔を水に付けないことを条件に利用を可とします。



【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