

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	日程 回数・受講料	内 容	対象	定員	講 師	
			難易度			
1 幼児コーディネーショントレーニング 月曜 15:30~16:30	10/20~12/22 (休み:11/3・11/24・12/1) 全7回 6,100円	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	
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	10/20~12/22 (休み:11/3・11/24・12/1) 全7回 6,100円	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	
3 ジュニアフラ&親子フラ 水曜 16:50~17:50	10/1~12/24 (休み:なし) 全13回 11,300円 親子 18,300円	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	
4 キッズボールミックス 金曜 15:30~16:30	10/3~12/26 (休み:なし) 全13回 11,300円	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	
5 ジュニアボールミックス 金曜 16:50~17:50	10/3~12/26 (休み:なし) 全13回 11,300円	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	10/4~12/27 (休み:なし) 全13回 13,000円	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	10/4~12/27 (休み:なし) 全13回 13,000円	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	10/4~12/27 (休み:なし) 全13回 13,000円	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	10/1~12/24 (休み:なし) 全13回 11,300円	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	
10 24式ヘルシー太極拳 月曜 9:30~10:30	10/20~12/22 (休み:11/3・11/24・12/1) 全7回 6,100円	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 60歳からはじめる avex method エンジョイ健康ダンス 月曜 9:50~10:50	10/20~12/22 (休み:11/3・11/24・12/1) 全7回 6,100円	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.	
11 メンテナンスヨガ【託児付】(満6カ月~3歳) 月曜 10:50~11:50	10/20~12/22 (休み:11/3・11/24・12/1) 全7回 6,100円	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	10/20~12/22 (休み:11/3・11/24・12/1) 全7回 6,100円	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	10/20~12/22 (休み:11/3・11/24・12/1) 全7回 6,100円	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	10/20~12/22 (休み:11/3・11/24・12/1) 全7回 6,100円	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	10/7~12/23 (休み:11/4) 全11回 9,600円	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	10/7~12/23 (休み:11/4) 全11回 9,600円	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	10/1~12/24 (休み:なし) 全13回 11,300円	太極拳のゆったりと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ガ 水曜 12:10~13:10	10/1~12/24 (休み:なし) 全13回 11,300円	ヨ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	10/1~12/24 (休み:なし) 全13回 11,300円	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	10/1~12/24 (休み:なし) 全13回 11,300円	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	10/1~12/24 (休み:なし) 全13回 11,300円	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	10/1~12/24 (休み:なし) 全13回 11,300円	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	10/1~12/24 (休み:なし) 全13回 11,300円	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	

教室名 曜日・時間	日程 回数・受講料	内 容	対象	定員	講 師	
			難易度			
24 姿勢改善ピラティス 水曜 19:40~20:40	10/1~12/24 (休み:なし) 全13回 11,300円	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	
25 からだ調整エクササイズ 木曜 9:00~10:00	10/2~12/25 (休み:なし) 全13回 11,300円	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 ビューティーピラティス 【託児付】(満6カ月~3歳) 木曜 10:10~11:10	10/2~12/25 (休み:なし) 全13回 11,300円	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	
27 骨盤ストレッチ 木曜 11:25~12:25	10/2~12/25 (休み:なし) 全13回 11,300円	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 ☆☆☆			
28 かんたんエアロでファットバーニング 木曜 12:40~13:40	10/2~12/25 (休み:なし) 全13回 11,300円	簡単なエアロピ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	
29 機能向上ストレッチ 木曜 13:50~14:50	10/2~12/25 (休み:なし) 全13回 11,300円	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をしましょう。	高校生相当以上 ☆☆☆			
30 癒しのヨーガ 木曜 19:40~20:40	10/2~12/25 (休み:なし) 全13回 11,300円	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	
31 やさしいヨーガ 金曜 9:30~10:30	10/3~12/26 (休み:なし) 全13回 11,300円	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 ☆☆☆			
32 ビューティーヨーガ 金曜 10:50~11:50	10/3~12/26 (休み:なし) 全13回 11,300円	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	
33 リラックスヨガ 金曜 19:40~20:40	10/3~12/26 (休み:なし) 全13回 11,300円	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 ☆☆☆			
34 ステップシェイプ 土曜 18:15~19:15	10/4~12/27 (休み:なし) 全13回 11,300円	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	
35 ゆったり夜ヨガ 土曜 19:30~20:30	10/4~12/27 (休み:なし) 全13回 11,300円	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 ☆☆☆			
36 幼児スイミング(火) 火曜 15:00~16:00	10/7~12/23 (休み:11/4) 全11回 15,500円	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) 初心者・初級	20名	井莉 翔太 他3名	
37 Jr.スイミング-初心・初級① 火曜 16:00~17:00	10/7~12/23 (休み:11/4) 全11回 9,600円	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 初心者・初級			
38 Jr.スイミング-初心・初級② 火曜 17:00~18:00	10/7~12/23 (休み:11/4) 全11回 9,600円	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 初心者・初級	30名	日野 拓海 他2名	
39 Jr.スイミング-初・中級 火曜 17:00~18:00	10/7~12/23 (休み:11/4) 全11回 9,600円	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 初級・中級			
40 Jr.スイミング-初心・初級③ 火曜 18:00~19:00	10/7~12/23 (休み:11/4) 全11回 9,600円	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 初心者・初級	20名	日野 拓海 他3名	
41 Jr.スイミング-中・上級 火曜 18:00~19:00	10/7~12/23 (休み:11/4) 全11回 9,600円	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 中級・上級			
42 幼児スイミング(木) 木曜 15:00~16:00	10/2~12/25 (休み:なし) 全13回 18,300円	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) 初心者・初級	20名	鈴木 美代子 他3名	
43 スタンダードスイミング(月) 月曜 11:00~12:00	10/20~12/22 (休み:11/3・11/24・12/1) 全7回 6,100円	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 初級			
44 マスターズスイミング 火曜 19:00~20:00	10/7~12/23 (休み:11/4) 全11回 9,600円	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 上級	25名	鈴木 美代子	
45 水中らくらく運動 水曜 10:00~11:00	10/1~12/24 (休み:なし) 全13回 11,300円	泳げない方も参加歓迎!ウォーキングやソフトアクアピ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 初心者・初級			
46 ビギナーズスイミング 水曜 11:00~12:00	10/1~12/24 (休み:なし) 全13回 11,300円	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 初心者	25名	小堀 香織	
47 ステップアップスイミング(木) 木曜 13:00~14:00	10/2~12/25 (休み:なし) 全13回 11,300円	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 中級			
48 スタンダードスイミング(金) 金曜 10:00~11:00	10/3~12/26 (休み:なし) 全13回 11,300円	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 初級	25名	松澤 等	
49 ステップアップスイミング(金) 金曜 11:00~12:00	10/3~12/26 (休み:なし) 全13回 11,300円	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 中級			