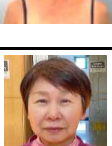
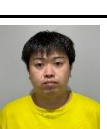
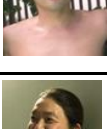
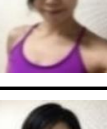
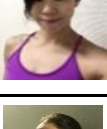
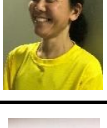
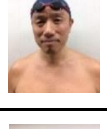


千歳温水プール

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		日程	内 容	対象	定員	講 師	
曜日・時間		回数・受講料		難易度			
1	幼児コーディネーショントレーニング	10/20～12/22 (休み:11/3・11/24・12/1)	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	全7回 6,100円		★☆☆			
2	小学生コーディネーショントレーニング	10/20～12/22 (休み:11/3・11/24・12/1)	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	全7回 6,100円		★☆☆			
3	ジュニアフラ&親子フラ	10/1～12/24 (休み:なし)	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	全13回 11,300円 親子 18,300円		★☆☆			
4	キッズボールミックス	10/3～12/26 (休み:なし)	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	全13回 11,300円		★☆☆			
5	ジュニアボールミックス	10/3～12/26 (休み:なし)	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	全13回 11,300円		★☆☆			
6	Kids体操教室 (年少)	10/4～12/27 (休み:なし)	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	全13回 13,000円		★☆☆			
7	Kids体操教室 (年中)	10/4～12/27 (休み:なし)	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	全13回 13,000円		★☆☆			
8	Kids体操教室 (年長)	10/4～12/27 (休み:なし)	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	全13回 13,000円		★☆☆			
9	ママリフレッシュヨガ	10/1～12/24 (休み:なし)	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	全13回 11,300円		★☆☆			
10	24式ヘルシー太極拳	10/20～12/22 (休み:11/3・11/24・12/1)	教室の内容は、ズバリ「健康の為にを行う太極拳」。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	全7回 6,100円		★☆☆			
11	60歳からはじめる avex method エンジョイ健康ダンス	10/20～12/22 (休み:11/3・11/24・12/1)	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	全7回 9,300円		★☆☆			
11	メンテナンスヨガ 【託児付】(満6カ月～3歳)	10/20～12/22 (休み:11/3・11/24・12/1)	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	全7回 6,100円		★★☆			
12	ヨガストレッチ	10/20～12/22 (休み:11/3・11/24・12/1)	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	全7回 6,100円		★☆☆			
13	キック&ボクシングエクササイズ	10/20～12/22 (休み:11/3・11/24・12/1)	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	全7回 6,100円		★★★			
14	からだリセットピラティス	10/20～12/22 (休み:11/3・11/24・12/1)	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	全7回 6,100円		★☆☆			
15	高齢者ハツラツ体操	10/7～12/23 (休み:11/4)	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	全11回 9,600円		★☆☆			
16	心と体のリセットヨガ	10/7～12/23 (休み:11/4)	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	全11回 9,600円		★☆☆			
17	ゆったり太極拳	10/1～12/24 (休み:なし)	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	
	水曜 11:00～12:00	全13回 11,300円		★☆☆			
18	とってもやさしいヨーガ	10/1～12/24 (休み:なし)	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	全13回 11,300円		★☆☆			
19	シニアのための健康体操	10/1～12/24 (休み:なし)	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	全13回 11,300円		★☆☆			
20	チャレンジヨガ	10/1～12/24 (休み:なし)	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	全13回 11,300円		★★★			
21	はじめてのフラダンス	10/1～12/24 (休み:なし)	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	全13回 11,300円		★☆☆			
22	フラダンスA	10/1～12/24 (休み:なし)	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	全13回 11,300円		★★★			
23	フラダンスB	10/1～12/24 (休み:なし)	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	全13回 11,300円		★★★			

教室名		日程	内 容	対象	定員	講 師	
曜日・時間		回数・受講料		難易度			
24	姿勢改善ピラティス	10/1～12/24 (休み:なし)	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	全13回 11,300円		★★☆			
25	からだ調整エクササイズ	10/2～12/25 (休み:なし)	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	全13回 11,300円		★☆☆			
26	ビューティーピラティス 【託児付】(満6カ月～3歳)	10/2～12/25 (休み:なし)	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	全13回 11,300円		★★☆			
27	骨盤ストレッチ	10/2～12/25 (休み:なし)	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	全13回 11,300円		★★☆			
28	かんたんエアロでファットバーニング	10/2～12/25 (休み:なし)	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	全13回 11,300円		★☆☆			
29	機能向上ストレッチ	10/2～12/25 (休み:なし)	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	全13回 11,300円		★☆☆			
30	癒しのヨーガ	10/2～12/25 (休み:なし)	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	全13回 11,300円		★☆☆			
31	やさしいヨーガ	10/3～12/26 (休み:なし)	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	全13回 11,300円		★☆☆			
32	ビューティーヨーガ	10/3～12/26 (休み:なし)	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	全13回 11,300円		★★★			
33	リラックスヨガ	10/3～12/26 (休み:なし)	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	全13回 11,300円		★☆☆			
34	ステップシェイプ	10/4～12/27 (休み:なし)	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	全13回 11,300円		★☆☆			
35	ゆったり夜ヨガ	10/4～12/27 (休み:なし)	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	全13回 11,300円		★☆☆			
36	幼児スイミング(火)	全7回 9,300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)	20名	井莉 翔太 他3名	
	火曜 15:00～16:00	全11回 15,500円		初心者・初級			
37	Jr.スイミング-初心・初級①	10/7～12/23 (休み:11/4)	25m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25m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	全11回 9,600円		初心者・初級			
38	Jr.スイミング-初心・初級②	10/7～12/23 (休み:11/4)	25m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25m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	全11回 9,600円		初心者・初級			
39	Jr.スイミング-初・中級	10/7～12/23 (休み:11/4)	背泳ぎや平泳ぎで25m泳ぐことを目指します。 ※クロールで25m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	全11回 9,600円		初級・中級			
40	Jr.スイミング-初心・初級③	10/7～12/23 (休み:11/4)	25m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25m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	全11回 9,600円		初心者・初級			
41	Jr.スイミング-中・上級	10/7～12/23 (休み:11/4)	バタフライや平泳ぎなど4種目で25m泳ぐことを目指します。 ※クロールと背泳ぎで25m泳げる児童対象。	小1～小6	15名	日野 拓海	
	火曜 18:00～19:00	全11回 9,600円		中級・上級			
42	幼児スイミング(木)	10/2～12/25 (休み:なし)	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	全13回 18,300円		初心者・初級			
43	スタンダードスイミング(月)	10/20～12/22 (休み:11/3・11/24・12/1)	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	全7回 6,100円		初級			
44	マスターズスイミング	10/7～12/23 (休み:11/4)	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	全11回 9,600円		上級			
45	水中らくらく運動	10/1～12/24 (休み:なし)	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	全13回 11,300円		初心者・初級			
46	ビギナースイミング	10/1～12/24 (休み:なし)	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25m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	全13回 11,300円		初心者			
47	ステップアップスイミング(木)	10/2～12/25 (休み:なし)	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25m泳げるようになります。	高校生相当以上	25名	鈴木 美代子	
	木曜 13:00～14:00	全13回 11,300円		中級			
48	スタンダードスイミング(金)	10/3～12/26 (休み:なし)	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	全13回 11,300円		初級			
49	ステップアップスイミング(金)	10/3～12/26 (休み:なし)	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25m泳げるようになります。	高校生相当以上	25名	松澤 等	
	金曜 11:00～12:00	全13回 11,300円		中級			