



# 2025年4月～9月 富士森体育館のフィットネス

☆各クラス内容の詳細及び開催予定日は裏面にて御確認ください。  
☆以下の内容を必ず御確認のうえ、御参加ください。



▲ホームページは  
こちらから

| 曜日  | 時間  | クラス名        | 場所              | 備考                  |
|-----|-----|-------------|-----------------|---------------------|
| 月曜日 | 第1部 | 10:00～10:45 | 健康体操            | 開始後、10分を過ぎたら入場できません |
|     | 第2部 | 10:55～11:40 | からだ元気ストレッチ&ヨガ   |                     |
| 火曜日 | 第1部 | 10:00～10:45 | 身体機能向上エクササイズ    |                     |
|     | 第2部 | 10:55～11:40 | ベーシックエアロ        |                     |
|     | 第1部 | 15:10～15:55 | スロー筋トレ          |                     |
|     | 第2部 | 16:05～16:50 | ほぐしヨガ           |                     |
| 水曜日 | 第1部 | 10:00～10:45 | さわやか健康体操        |                     |
|     | 第2部 | 10:55～11:40 | エンジョイズンバゴールド    |                     |
| 木曜日 | 第1部 | 18:45～19:30 | コンディショニング&ストレッチ |                     |
|     | 第2部 | 19:40～20:25 | かんたんエアロ         |                     |
| 土曜日 | 第1部 | 10:00～10:50 | シェイプエアロ50       |                     |
|     | 第2部 | 11:00～11:40 | リフレッシュヨガ・ストレッチ  |                     |

## ◆参加費は1回300円です

第1部・第2部合わせて300円で参加できます。

## ◆体育館シューズを必ずお持ちください

## ◆駐車場・更衣室・シャワー室・パウダールームが無料で使えます

## ◆貸出用具を御利用される場合は消毒・片付けの御協力をお願いします 貸出用具を使用しない方は、ヨガマット等を御持参ください。

## ◆動画・写真の撮影は御遠慮ください



## クラス内容

### (月)【健康体操】

ストレッチ・筋トレ・有酸素運動で体力をつけながら、運動不足を解消していくクラスです。

### (月)【からだ元気ストレッチ&ヨガ】

マットの上でできるボールエクササイズ。ストレッチやポーズで心身のバランスを整えていくクラスです。

### (火)【身体機能向上エクササイズ】

身体機能向上につながるバランスのよい身体づくりをします。

### (火)【ベーシックエアロ】

初心者から中級者まで楽しめるベーシックなステップが中心のクラスです。

音楽に合わせて動くことを楽しみ、脂肪燃焼や心肺機能向上を目指します。

### (火)【スロー筋トレ】

チューブ等を使い、初めての人も継続できる筋トレを行い、運動不足を解消します。

※靴を脱いで行いますので、必ず靴下の着用をお願いします。

※貸出用のチューブを使用しない方は御持参ください。

### (火)【ほぐしヨガ】

ゆったりと身体をほぐし、やさしいポーズで心身を整えます。

### (水)【さわやか健康体操】

フレイル予防として、健康を維持し、自立した生活を送れるように運動を通してサポートします。

### (水)【エンジョイズンバゴールド】

ダンスフィットネス初心者向けのクラスです。

ラテンステップや色々なジャンルのリズムを取り入れ、バランス・筋力維持等のフィットネス要素を含めた運動を行います。

### (木)【コンディショニング&ストレッチ】

マットの上でできるエクササイズやストレッチで動きやすい身体をつくり、体調改善を目指します。

### (木)【かんたんエアロ】

音楽に合わせてシンプルなステップを楽しみながら身体をリフレッシュします。

### (土)【シェイプエアロ 50】

エアロビクスステップを楽しみながら、リフレッシュ、ストレス解消、脂肪燃焼を目指します。

### (土)【リフレッシュヨガ・ストレッチ】

呼吸法、めい想、ポーズ、ストレッチで心身共にリフレッシュします。

♡どのクラスも  
運動初心者向けです  
初めての方も安心して  
御参加ください！



## 2025年4月～9月フィットネスカレンダー(予定)

祝日のほか、休館日(毎月第一月曜日、年末年始)や大会開催日等のフィットネスはお休みです。

(災害その他やむを得ない事情により、予告なく中止になる可能性があります。)

|    | 日  | 月    | 火<br>午前 午後 | 水    | 木    | 金  | 土    |    | 日  | 月    | 火<br>午前 午後 | 水    | 木    | 金  | 土    |
|----|----|------|------------|------|------|----|------|----|----|------|------------|------|------|----|------|
| 4月 |    |      | 1 ○ ○      | 2 ○  | 3 ○  | 4  | 5 ○  | 7月 |    |      | 1 ○ ○      | 2 ○  | 3 ○  | 4  | 5 ○  |
|    | 6  | 7 ×  | 8 ○ ○      | 9 ○  | 10 ○ | 11 | 12 ○ |    | 6  | 7 ×  | 8 ○ ○      | 9 ○  | 10 ○ | 11 | 12 ○ |
|    | 13 | 14 ○ | 15 ○ ○     | 16 ○ | 17 ○ | 18 | 19 ○ |    | 13 | 14 ○ | 15 ○ ○     | 16 ○ | 17 ○ | 18 | 19 ○ |
|    | 20 | 21 ○ | 22 ○ ○     | 23 ○ | 24 ○ | 25 | 26 ○ |    | 20 | 21 × | 22 ○ ○     | 23 ○ | 24 ○ | 25 | 26 × |
|    | 27 | 28 ○ | 29 × ×     | 30 ○ |      |    |      |    | 27 | 28 ○ | 29 ○ ○     | 30 ○ | 31 ○ |    |      |
| 5月 |    |      |            |      | 1 ○  | 2  | 3 ×  | 8月 |    |      |            |      |      | 1  | 2 ○  |
|    | 4  | 5 ×  | 6 × ×      | 7 ○  | 8 ○  | 9  | 10 ○ |    | 3  | 4 ×  | 5 ○ ○      | 6 ○  | 7 ○  | 8  | 9 ○  |
|    | 11 | 12 ○ | 13 ○ ○     | 14 ○ | 15 ○ | 16 | 17 ○ |    | 10 | 11 × | 12 ○ ○     | 13 ○ | 14 ○ | 15 | 16 ○ |
|    | 18 | 19 ○ | 20 ○ ○     | 21 ○ | 22 ○ | 23 | 24 ○ |    | 17 | 18 ○ | 19 ○ ○     | 20 ○ | 21 ○ | 22 | 23 ○ |
|    | 25 | 26 ○ | 27 ○ ○     | 28 ○ | 29 ○ | 30 | 31 ○ |    | 24 | 25 ○ | 26 ○ ○     | 27 ○ | 28 ○ | 29 | 30 × |
| 6月 |    |      |            |      |      |    |      | 9月 |    |      |            |      |      |    |      |
|    | 1  | 2 ×  | 3 ○ ○      | 4 ○  | 5 ○  | 6  | 7 ○  |    |    | 1 ×  | 2 ○ ○      | 3 ○  | 4 ○  | 5  | 6 ○  |
|    | 8  | 9 ○  | 10 ○ ○     | 11 ○ | 12 ○ | 13 | 14 ○ |    | 7  | 8 ○  | 9 ○ ○      | 10 ○ | 11 ○ | 12 | 13 × |
|    | 15 | 16 ○ | 17 ○ ○     | 18 ○ | 19 ○ | 20 | 21 ○ |    | 14 | 15 × | 16 ○ ○     | 17 ○ | 18 ○ | 19 | 20 ○ |
|    | 22 | 23 × | 24 ○ ○     | 25 ○ | 26 ○ | 27 | 28 ○ |    | 21 | 22 ○ | 23 × ×     | 24 ○ | 25 ○ | 26 | 27 ○ |
|    | 29 | 30 ○ |            |      |      |    |      |    | 28 | 29 ○ | 30 ○ ○     |      |      |    |      |

【お問い合わせ】八王子市富士森体育館(八王子市教育委員会スポーツ施設管理課)

〒193-0931 八王子市台町二丁目3番7号 電話 042-625-2305