

富良野市中心街活性化センター「ふらっと」 2025年4月1日(火)～4月26日(土) タイムスケジュール

4月27日(日)～5月6日(火)はゴールデンウィーク特別タイムスケジュールとなります。

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール
10:00												
10:30	☀️ 10:30～11:30 ハタヨガ ベルチャーさとこ		☀️ ↓10:30～10:50 チェアストレッチ① リズム体操 (VR)		☀️ 10:30～11:45 陰ヨガ (75分)		☀️ 10:30～11:30 HIP HOP ともはる		☀️ ↓10:30～10:45 呼吸深めるピラティス		☀️ 10:30～11:30 ベビースイミング	
11:00			☀️ ↓11:05～11:20 簡単エアロ・リズム体操 (VR)		☀️ 10:45～11:45 やさしいハタヨガ ベルチャーさとこ							
11:30												
12:00	🏃 11:45～12:15 不調改善ストレッチ 猫宮 愛里		🏃 11:45～12:15 歩き方教室 滝口 育斗		🏃 12:00～12:30 ポディコンパット30 滝口 育斗		🏃 11:45～12:15 ポディパンプ30 新居 仁美		🏃 12:05～12:35 アシスティックストレッチ 清水 衣世		🏃 11:00～11:30 不調改善ストレッチ 猫宮 愛里	
12:30	🏊 12:30～13:00 レスミルスコア 平間 沙織		🏊 12:30～13:00 やさしいピラティス 岩城 磨代		🏊 12:05～12:35 Aqua DE Vibe アリス・モラン		🏊 12:30～13:15 ポディバランス45 新居 仁美		🏊 12:45～13:15 マスターズスイム アリス・モラン		🏊 12:00～13:00 卓球 フロントにて申してください	
13:00			🏊 12:45～13:15 成人水泳 クロール中・上級		🏊 12:45～13:15 成人水泳 背泳ぎ初・中級		🏊 12:45～13:15 成人水泳 水慣れ+クロール初級		🏊 13:00～13:30 初級エアロ 北川 健太 (VR)		🏊 12:45～13:05 疲労回復ストレッチ ↓13:15～13:25 腰痛対策ストレッチ ↓13:35～13:55 歪み改善プレトレーニング 藤本 成紀 (VR)	
13:30	🏊 13:25～13:55 初級エアロ 肥後橋 銀次郎 (VR)		🏊 13:25～13:55 成人水泳 バタフライ上級		🏊 13:15～13:45 ポディジャム30 新居 仁美		🏊 13:25～13:55 成人水泳 平泳ぎ初級		🏊 13:45～14:20 初級エアロ 脇田 賢次郎 (VR)		🏊 13:00～14:00 子どもスイミングスクール *多目的プール(半分) *3レーン	
14:00	🏊 14:10～14:40 初級ステップ 北川 健太 (VR)				🏊 13:45～14:15 初級エアロ 北川 健太 (VR)		🏊 14:30～14:50 歪み改善プレトレーニング 藤本 成紀 (VR)		🏊 14:30～14:50 歪み改善プレトレーニング 藤本 成紀 (VR)		🏊 14:00～15:00 子どもスイミングスクール *3レーン	
15:00					🏊 14:30～14:50 疲労回復ストレッチ				🏊 14:45～15:00 骨盤ストレッチ		🏊 14:10～14:40 ボクシングEX① 駒澤 悟 (VR)	
15:30					🏊 ↓15:05～15:15 腰痛対策ストレッチ				🏊 15:10～15:30 疲労回復ストレッチ ↓15:40～15:50 腰痛対策ストレッチ		🏊 14:55～15:20 CARDIO DANCE 山本 梨華 (VR)	
16:00	🏃 15:30～16:30 ふらっと体育教室 基礎クラス		🏃 ↓15:30～15:45 呼吸深めるピラティス		🏃 ↓15:30～15:45 呼吸深めるピラティス		🏃 15:30～16:30 ふらっと体育教室 基礎クラス		🏃 15:30～16:30 ふらっと体育教室 基礎クラス		🏃 15:35～16:05 初級エアロ 北川 健太 (VR)	
16:30			🏃 ↓16:00～16:15 二の腕・背中すっきりピラティス		🏃 ↓16:00～16:15 二の腕・背中すっきりピラティス				🏃 16:00～16:20 歪み改善プレトレーニング 藤本 成紀 (VR)		🏃 16:20～17:05 中級ステップ 織田 卓志 (VR)	
17:00	🏃 16:50～17:50 ふらっと体育教室 上級クラス		🏃 16:30～17:00 やさしいストレッチ 肥後橋 銀次郎 (VR)		🏃 16:30～17:00 優しいストレッチ 三宮 慶祐 (VR)							
17:30					🏃 17:15～18:00 中級ステップ 織田 卓志 (VR)				🏃 17:00～17:50 ふらっと体育教室 上級クラス			
18:00									🏃 ↓18:15～18:35 歪み改善プレトレーニング 藤本 成紀 (VR)			
18:30	🏊 18:30～19:15 ポディジャム45 新居 仁美		🏊 18:00～19:45 Jr.選手コース		🏊 18:00～19:45 Jr.選手コース		🏊 18:00～19:45 選手育成コース 16:00～17:00 子どもスイミングスクール *多目的(半分) *6コース(1/3)		🏊 18:45～19:15 初級エアロ 北川 健太 (VR)		🏊 18:00～18:30 成人水泳 水慣れ+クロール初級	
19:00			🏊 18:30～19:00 成人水泳 個人メドレー・ターン		🏊 18:30～19:30 HIP HOP ともはる		🏊 18:30～19:00 成人水泳 平泳ぎ初・中級		🏊 18:00～19:45 選手コース		🏊 18:40～19:10 成人水泳 背泳ぎ初・中級	
19:30					🏊 19:10～19:40 成人水泳 バタフライ上級		🏊 19:10～19:40 成人水泳 50M完泳+ターン		🏊 *2レーン			
20:00	🏊 19:40～20:10 ボクシングEX① 駒澤 悟 (VR)		🏊 19:00～19:45 ポディコンパット45 大山 茂樹		🏊 19:45～20:30 ポディバランス45 新居 仁美		🏊 19:45～20:30 ポディパンプ45 滝口 育斗		🏊 20:00～20:30 マスターズスイム アリス・モラン			
20:30			🏊 20:05～20:30 CARDIO DANCE 山本 梨華 (VR)									
21:00												

☀️の印がある曜日は10:10～10:15まで『朝会』(あさかい)を開催しております。5分間、ひめトボールに座り腹式呼吸を行うことで体幹の安定を目指します。毎日5分間気軽に朝会に参加しましょう♪

🏊の印がある曜日は10:10～10:15まで『朝会』(あさかい)を開催しております。5分間、ひめトボールに座り腹式呼吸を行うことで体幹の安定を目指します。毎日5分間気軽に朝会に参加しましょう♪

HF24 BOX
バーチャルで人気インストラクターのレッスンを配信！
ストレッチから有酸素運動まで様々なレッスンを楽しむことができます。

🏊 = 有料教室のため、フロントでのお申し込みが必要となります

- プログラム内容・時間・担当インストラクターが予告なく変更になる場合もございますので、予めご了承ください。
- プール教室の欄に記載されています「*印」のコースは専用利用となります。
- 祝日は特別タイムスケジュールとなります。スケジュール内容は別途ご案内させていただきます。
- 🏊 HF24 BOX導入記念として、今月はすべてのレッスンにどなたでもご参加いただけます。
- 🏃、🏊、🎵、🔥は、それぞれ運動の目的を示したものです。詳細は別枠(右)をご覧ください。

マークの説明

- 🏃 主に筋力向上を目指した運動を行います。
- 🏊 高心拍数を保つ、有酸素運動を行います。
- 🎵 ダンス系のエクササイズを行います。
- 🔥 柔軟性を含む、身体の機能性を高める運動を行います。