




北見市民温水プール スタジオプログラムスケジュール

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	18:00	19:00	20:00	21:00
月曜日	10:10~10:55 【かんたんフラダンス】 Sari 消費カロリー(目安) 140Kcal	11:05~11:50 【エアロ&フィットネス】 Sari 消費カロリー(目安) 225Kcal	12:00~12:45 【アンチエイジングヨガ】 田房 消費カロリー(目安) 140Kcal	12:55~13:25 【ボディリフレッシュ】 消費カロリー(目安) 64Kcal				18:15~18:45 【JOYリズムplus】 消費カロリー(目安) 117Kcal	19:00~19:45 【ZUMBA】 鷲 消費カロリー(目安) 450Kcal	20:00~20:45 【ひめトレ】 鷲 消費カロリー(目安) 110Kcal
火曜日	休館日									
水曜日	10:10~10:55 【かんたんバレトン】 Miki 消費カロリー(目安) 160Kcal	11:05~11:50 【ヨガ&ピラティス】 Miki 消費カロリー(目安) 135Kcal	12:00~12:45 【歪み改善】 Naomi 消費カロリー(目安) 85Kcal	12:55~13:40 【筋力UP】 細川 消費カロリー(目安) 150Kcal					19:00~19:45 【ヨガ】 Miki 消費カロリー(目安) 150Kcal	20:00~20:45 【体幹トレーニング】 末吉 消費カロリー(目安) 145Kcal
木曜日	10:10~10:55 【ボディメイキング】 Rie 消費カロリー(目安) 116Kcal	11:05~11:50 【美脚ヨガ】 Rie 消費カロリー(目安) 160Kcal	12:00~12:20 【ステップエクササイズ】 消費カロリー(目安) 80Kcal	12:30~12:50 【からだシェイプ】 消費カロリー(目安) 76Kcal	13:00~13:45 【ポ・ルド・ブラ】 田房 消費カロリー(目安) 125Kcal	14:00~14:45 【ZUMBA】 鷲 消費カロリー(目安) 450Kcal		18:30~19:15 【川原式エクササイズ】 川原 消費カロリー(目安) 280Kcal	19:30~20:15 【かんたんバレトン】 Miki 消費カロリー(目安) 160Kcal	20:15~20:45 【ストレッチボール】 Miki 消費カロリー(目安) 55Kcal
金曜日	10:10~10:55 【エアロビクス】 Sari 消費カロリー(目安) 210Kcal	11:05~11:50 【筋膜体操KAZE】 Naomi 消費カロリー(目安) 100Kcal	12:00~12:20 【からだほぐし】 消費カロリー(目安) 32Kcal	12:30~12:50 【癒しのヨーガ】 消費カロリー(目安) 45Kcal	13:15~14:00 【ピラティス】 田房 消費カロリー(目安) 118Kcal			18:30~19:00 【ステップエクササイズ】 消費カロリー(目安) 120Kcal	19:30~20:15 【エアロ&シェイプ】 田房 消費カロリー(目安) 225Kcal	20:15~20:45 【アロマヨガ】 田房 消費カロリー(目安) 85Kcal
土曜日		11:10~12:00 【リンパケアヨガ】 Naomi / Rie / Miki 消費カロリー(目安) 130Kcal	※4 12:10~12:30 【ベーシックエアロ】 伊藤 消費カロリー(目安) 100Kcal			14:10~14:40 【からだシェイプ】 消費カロリー(目安) 114Kcal	14:50~15:20 【コンバット】 消費カロリー(目安) 120Kcal	15:30~16:00 【ボディリフレッシュ】 消費カロリー(目安) 64Kcal	※3 19:10~19:20 【エアロ予習レッスン】 細川 消費カロリー(目安) 50Kcal	

 は、初心者の方からご参加いただきやすいプログラムです。
 は、音楽にあわせたエクササイズプログラムです。
 は、JOYビートのプログラムです。
 ※ JOYビートとは、わかりやすい3D映像とJ-POPなどの聞きなれた音楽にあわせて運動を楽しめるエクササイズコンテンツです。

受講料: 月々2,000円で受け放題(プログラム参加の際、別途施設利用料480円がかかります。)

※ その他、年に一度年度保険料530円をいただきます。(4月~翌年3月まで有効)


プールエリアではプールプログラムも実施しております。

ご不明な点は、お気軽にご連絡ください。

北見市民温水プール

〒090-0020 北見市大通東8丁目1番

TEL 0157-57-6741 / FAX 0157-57-6754

指定管理者  株式会社スコーレ

〒090-0834 北見市とん田西町378-23 あいおいビル2F
TEL / FAX 0157-25-6255