

# ガンバルーン

## 体操教室

### ワンコイン 体験会実施！

参加料  
**500円**  
(税込)

12月9日(水)  
12:45~13:30

～1月開講教室をお試しチャンス～

施設利用料不要！ワンコインのみで体験OK！

#### 《ガンバルーン体操とは？》

空気を少し抜いたボール（ガンバルーン）を使って行う運動です。イスに座ったまま行うため、運動が苦手な方でも無理なく参加が可能です。ボールを使った様々な動きを通して、身体を動かす楽しさや爽快感を感じるだけでなく、日々の運動不足の解消や肩こり、腰痛、膝痛の改善にも効果的です！



無理なく筋力が  
鍛えられる！！

基礎代謝アップ！  
身体の不調改善に

怪我をするリスクが  
少ないので安心！

【場 所】札幌市厚別区体育館 体育室

【日 時】令和2年12月9日（水）12:45～13:30（45分間）

※1月開講予定の教室は1時間（12:45～13:45）を予定しております。

【定 員】20名（先着順）【対 象】16歳以上

【参加料】500円（税込）当日支払い ※施設利用料は必要ありません。

【持ち物】上靴、タオル、飲み物、動きやすい服装

【申込み】11月24日（火）～12月8日（火）9:00～20:00

お電話（892-0362）か施設窓口にてお申込みください。（先着順）



指導員 吉川 仰

当日、体調が優れない場合には、参加をお控えください。館内ではマスク着用（運動中は任意）のうえ、入退館時には手指の消毒をお願いいたします。教室中は他のお客様との間隔をあげ、不要な会話はお控えください。

その他、新型コロナウイルス感染症防止対策を講じた中での開催となりますので、「受講者の皆さまへ」をご確認のうえお申込みください。



受講者の皆さまへ

※参加者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。申込みの際には、当給付制度を確認の上、お申込みください。※お申込みの際に取得する個人情報とは、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当協会が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き。②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡。③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析。④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認。また、訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。※申込人数が最少実施人数に満たない場合や新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては体験会を中止する場合がございますのでご了承ください。※当事業は新規教室対象のワンコイン体験会となりますので施設利用料は不要ですが、1月開講予定の「ガンバルーン体操」教室については、受講料の他に別途施設利用料が必要となります。

厚別区体育館 TEL011-892-0362

004-0052 札幌市厚別区厚別中央2条5丁目1-20

■地下鉄：東西線 新さっぽろ駅 2番出口徒歩5分

■JR：新札幌駅 下車徒歩5分

札幌市体育館グループ指定管理者



一般財団法人

札幌市スポーツ協会

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します