

2023年は
心も身体も
健康な年に

おすすめフィットネス教室

はじめての ボクシングエクササイズ

日常生活では負荷をかけにくい
上半身の筋力の維持とストレス発散
を目的とする教室です。
ボクシングエクササイズがはじめて
の方でも安心して参加できます。

金曜日 11:00~12:00
定員 15名

脂肪燃焼ボクサ&ヨガ

筋持久力維持のボクシングエクサ
サイズと柔軟性向上の為にヨガで
身体機能向上を図っていきます。

水曜日 12:30~13:30
定員 30名

ココロとカラダの 整うヨガ

正しい呼吸法から姿勢を作り、
心と体の機能向上を目指します。

火曜日 13:00~14:15
定員 30名

膝にやさしい安心ヨガ

下半身の関節の痛みや動かしにくさ
を感じている方におすすめです。
ヨガブロックを使用するので安心して
参加できます。
月曜日・木曜日にそれぞれ開講してい
ます。

月曜日 13:00~14:00
定員 30名

木曜日 12:15~13:15
定員 30名

代謝アップエクササイズ

基礎代謝・筋力向上を目指し、
正しいトレーニングフォーム習得
を目標とする教室です。

火曜日 11:30~12:30
定員 15名

指導員：北海道全員健康(株)

【体験受講受付中】

定員に空きがある教室については500円で体験受講することができます。
また見学については無料でできますので、お気軽にお問い合わせください。



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