



秋のフィットネス体験会

ココロとカラダの整うヨガ

体験日：2025年9月2日

火曜日 13:00～14:00

対象 高校生以上

指導員 鎌田奈美【北海道全員健康㈱】

自律神経のバランスを整えられるように
心身の変化に気付きをもたらします。

【持ち物】

スリッパ等館内履き、動きやすい服装
タオル、飲み物、靴袋

はじめてのボクシングエクササイズ

体験日：2025年9月5日

金曜日 11:00～12:00

対象 高校生以上

指導員 鎌田奈美【北海道全員健康㈱】

日常生活では負担をかけにくい上半身の
筋力維持とストレス発散を目的とします。

【持ち物】

上靴、動きやすい服装、タオル
飲み物、靴袋

美姿勢ピラティスヨガ

体験日：2025年9月4日

木曜日 18:30～19:30

対象 高校生以上

指導員 大沼 千尋

ピラティスで体幹を鍛え、ヨガで大きく
体を使いしなやかで巡りの良い身体を
目指します。

【持ち物】

スリッパ等館内履き、動きやすい服装
タオル、飲み物、靴袋

健美操

体験日：2025年9月4日

木曜日 13:30～14:30

対象 高校生以上

指導員 川崎 由美子

肩こりや腰痛、体力低下などそれぞれ抱える
身体の不安を改善し、毎日イキイキと
じぶんらしく生活するための力を身に付けます！

【持ち物】

スリッパ等館内履き、動きやすい服装
タオル、飲み物、靴袋



【申込期間】 **2025 年 8 月 18 日（月） 9：00～**

【申込方法】 **電話**または**施設窓口**にてお申込みください。

※先着順での受付となります。（9：00～20：00）

【受講料】 各教室 **500 円（税込）**

当日施設窓口にて受講料の納入をお願いいたします。（現金のみ）



＼ 10 月開講教室受講生大募集！ ／

今回体験会を行う教室以外にも様々な教室を開講しています！

高校生以上が対象のテニス・卓球などの球技系教室やヨガやエアロビクスなどのフィットネス系教室、小学生はもちろん幼児から受講可能な教室など様々な教室があります！

詳細は、厚別区体育館ホームページ「教室情報」よりご確認ください。



【申込期間】 9 月 1 日(月)～9 月 14 日(日)

【申込方法】 WEB・電話・施設窓口のいずれかにてお申込みください



WEB / 9 月 1 日 9:00～9 月 14 日 23:59:59(24 時間受付可能)

電話・窓口 / 受付時間 9:00～20:00

※詳細についてはお問い合わせください。

「自分にあった教室を見つけたい！」という方は、ワンコインで体験が可能です。電話もしくは施設窓口にてお申込みください。（受講料がかかります）

※定員に空きがある場合に限りです。（ご見学は無料です）



※受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。申し込みの際には、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い等の諸連絡
- 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。

プライバシーポリシー



傷害見舞金給付制度



厚別区体育館

☎011-892-0362



〒004-0052 札幌市厚別区厚別中央 2 条 5 丁目 1-20

■交通アクセス / 地下鉄東西線「新さっぽろ駅」2 番出口徒歩 5 分

厚別区体育館 HP 教室情報ページ

