令和8年度【更新日:2026.2.1】

SASPO

厚別区体育館　フィットネス教室タイムスケジュール【対象】成人（高校生以上）

	月		火			水			木			金			日
	体育室	格技室	体育室	格技室	多目的室	体育室	格技室	多目的室	体育室	格技室	多目的室	体育室	格技室	多目的室	多目的室
10:00	朝ヨガ 9：20〜10：20 嶺　努 ★★　定員30名	ゆったり筋膜体操 KAZE® 9：45〜10：45 あなだ　あやか ★　定員30名	エアロビクス 9：15〜10：30 小野寺　弘美 ★★　定員30名				ヨガA 9：15〜10：45 太田　直子 ★★　定員33名	モーニング フラダンス 9：30〜10：30 浅原　麻美 ★　定員15名	ZUMBA 9：45〜10：45 高田　志保 ★★★　定員35名	ひざこし筋力 UP運動① 9：10〜10：10 前田　淑絵 ★★　定員30名	クラシックバレエ （女性向け） 10：00〜11：15 遠　浩美 ★★　定員15名		やさしい パワーヨガ 9：30〜11：00 大沼　千尋 ★★　定員30名	
11:00	アンチエイジング体操 （月） 10：30〜12：00 菅野　淳子 ★★　定員40名	ヨガ(月) 11：00〜12：30 中村　朝恵 ★　定員35名	アンチエイジング体操 （火） 10：45〜12：15 菅野　淳子 ★★　定員40名		筋力アップ エクササイズ 11：30〜12：30 鎌田　奈美 ★★★　定員15名		ヨガB 11：00〜12：30 太田　直子 ★★　定員33名		リンパマッサージ ＆健康体操 11：00〜12：15 AYA SATO ★★　定員33名	ひざこし筋力 UP運動② 10：20〜11：20 前田　淑絵 ★★　定員30名			ストレッチ＆ ボディメイク 11：30〜12：30 遠　浩美 ★★　定員30名	はじめての ボクシングエクササイズ 11：00〜12：00 鎌田　奈美 ★★　定員15名
13:00	二十四式太極拳 基礎 13：00〜14：25 原田　雅恵 ★　定員35名	膝にやさしい 安心ヨガ(月) 13：00〜14：00 岩泉　由美 ★　定員30名		ココロとカラダの 整うヨガ 13：00〜14：00 鎌田　奈美 ★　定員30名	はじめての マットピラティス 12：40〜13：40 大沼　千尋 ★　定員15名			やさしい ボクサ＆ヨガ 12：30〜13：30 平岩　紗季 ★　定員15名			膝にやさしい 安心ヨガ(月) 12：15〜13：15 岩泉　由美 ★　定員30名	バレエ エクササイズ 12：45〜13：45 AYA SATO ★　定員15名	フォークダンス 13：00〜15：00 大谷　高子 ★★　定員30名	ストレッチ＆ 健康美容体操 13：00〜14：30 遠　浩美 ★　定員30名	
14:00	二十四式太極拳 重点 14：30〜15：55 原田　雅恵 ★★　定員35名			リラックスヨガ 14：30〜15：45 遠　浩美 ★　定員30名		やさしい健康 運動体操 13：00〜14：00 渕端　広翼 ★★　定員30名									
19:00					元気UP！ ボクシングエクササイズ 18：45〜19：45 鈴木　恵理 ★★★　定員15名		ナイトヨガA 19：00〜20：15 大野　直子 ★★　定員15名 ナイトヨガB 21：00〜22：15 大野　直子 ★★　定員15名			美姿勢 ピラティスヨガ 18：30〜19：30 大沼　千尋 ★★　定員30名	脂肪燃焼 ボクシングエクササイズ 19：00〜20：00 HIRO ★★★　定員15名		ナイト ピラティスA 18：30〜19：30 大沼　千尋 ★★★　定員15名 ナイト ピラティスB 19：40〜20：40 大沼　千尋 ★★★　定員15名	NIGHT★ ZUMBA 19：30〜20：30 KAZU ★★★　定員15名	

おすすめ教室のご紹介

「モーニングフラダンス」

ゆったりとした曲に癒されながら
しっかりと筋力・体幹を鍛えられます。
基礎から学ぶ初心者向けの教室です。
パウスカートや髪飾りなどは

「バレエエクササイズ」

バレエのパ（動き）を使い、明るい
音楽に合わせて動くエクササイズと
なります。
バレエシューズやレオタードは必要なく、

教室・イベント情報
Instagram
＼フォローお待ちしております／

LINE
＼ 友だち登録お待ちしております／

お申込方法

タイムスケジュール内の教室は事前のお申込みが必要となる有料教室です。
お申込み期間中にWEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。
詳細は募集要項またはホームページをご確認ください。

申込期間のご案内

期	開講期間 （回数：約12回）	申込期間
第１期	４月～６月	３月１日～３月１４日
第２期	７月～９月	※６月１日～６月１４日
第３期	１０月～１２月	９月１日～９月１４日
第４期	１月～３月	１２月１日～１２月１４日

※第1月曜日は施設整備日のため、施設窓口・お電話での申込受付不可

▶この他にも厚別区体育館にはたくさんの教室がございます。
詳しくはチラシ裏面や、厚別区体育館ホームページを
ご覧ください！

厚体HP　教室情報

▶定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受付して
おりますので、空き状況などはお気軽にお問い合せください。
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)

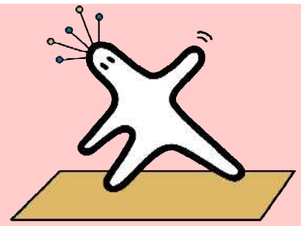
スポーツ・フィットネス教室
ワンコイン体験実施中！

現在開講中の定員に達していないスポーツ・
フィットネス教室を各教室 1 回のみ体験す
ることができます。

教室の雰囲気はどんな感じ？｜続けられるかしら？｜
ぜひ一度、体験してください！※ご見学のみの場合は無料です。

体験方法
①お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
②空きがあるか確認後、直近の教室実施日（体験可能日）
をご案内いたします。
③必要事項をお伺いし、体験日当日に窓口にて体験料を
お支払いください。
※体験料 500 円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。
※開催前日までにお申込みください。
※JAF 会員の方は体験料が無料となります。

▶「★」は運動強度を表しております。
（低）★ ⟷ ★★ ⟷ ★★★（高）
▶格技室の教室は畳の部屋での開講となりますので、上靴は不要です。
（館内移動用の履物は必要に応じてお持ちください）



一般財団法人 札幌市スポーツ協会

人生に、スポーツを。
SASPO