

教室ワンコイン体験会



参加者大募集！！



【申込期間】 2026 年 8 月 18 日（火） 9：00～

※9 月 7 日（月）は施設整備日のためお申込みいただけません。

【申込方法】 電話または施設窓口にてお申込みください

【受講料】 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。

NEW

大人のためのはじめて K-POP

聴き馴染みのある K-POP の曲に合わせて様々なダンスコピーや

【指導員】 坪田知紗

オリジナルの振付で楽しく体を動かします♪ダンス未経験者大歓迎！

【日 時】 2026 年 9 月 10 日（木） 12：30～13：30

【場 所】 厚別区体育館 体育室

【定 員】 30 名（先着順）

【対 象】 高校生以上

【持ち物】 上靴、タオル、動きやすい服装、飲み物



NEW

キッズ K-POP & アイドルダンス

アイドルになりきってコピーダンスや

オリジナルダンスを楽しく踊ります♪

【日 時】 2026 年 9 月 2 日（水） 15：30～16：30

【場 所】 厚別区体育館 体育室

【定 員】 20 名（先着順）

【対 象】 年中・年長

【持ち物】 上靴、タオル、飲み物

動きやすい服装

【指導員】 坪田知紗



Renewal!
リニューアル

キッズチアダンス

可愛いポンポンを持って楽しく笑顔で踊れる

のがチアダンス！初めての習い事にぜひ♪

【日 時】 2026 年 9 月 4 日（金） 16：00～17：00

【場 所】 厚別区体育館 体育室

【定 員】 20 名（先着順）

【指導員】 YUNA

【対 象】 年中・年長

【持ち物】 上靴、タオル、飲み物

動きやすい服装



人生に、スポーツを。
SASPO



厚別区体育館



011-892-0362

教室ワンコイン体験会

一日を気持ちよくスタート！

お仕事前の 30 分で

身体を楽にしませんか？

「お仕事前の朝活ストレッチ教室」

呼吸を整え、スッキリした気持ちでスタート！

靴・着替え不要で手軽に参加できます♪

新たな朝の習慣をつけるのにピッタリ！



体験会
日時

2026 年 9 月 15・29 日（火）
10：30～11：00（30 分）

定 員 30 名（先着順）

対 象 高校生以上の方

場 所 厚別区体育館 格技室

指導員 北海道全員健康(株)

持ち物 スリッパ等館内履き、タオル、動きやすい服装、飲み物

【申込期間】 2026 年 8 月 18 日（火）9：00～

※9 月 7 日（月）は施設整備日のためお申込みいただけません。

【申込方法】 電話または施設窓口にてお申込みください

【受講料】 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。



厚別区体育館



☎ 011-892-0362