

	火		水		木		金	
	多目的室A	多目的室C	多目的室A	多目的室C	多目的室A	多目的室C	多目的室A	多目的室C
10:00		ストレッチ&ヨガ 9:45~11:00 武田 真弓 ★			ポールストレッチ ヨガ 9:45~11:00 下山 美里 ★	からだメンテ体操 9:45~11:00 高坂 聖美 ★		ハワイアン・ エクササイズ 9:45~11:00 大聖 真知子 ★
11:00		ターゲット ピラティス 11:15~12:30 武田 真弓 ★★			ベーシックヨガ 11:15~12:30 下山 美里 ★★	愉快エアロ& 和みストレッチ 11:30~12:45 野田 美香 ★★		
12:00								
13:00			サーキット エクササイズ 13:00~14:30 高橋 真大 ★★★		ZUMBA 13:00~14:15 野田 美香 ★★		やさしい 代謝アップ体操 13:00~14:30 宮川 さとみ ★	身体とのエヨガ 13:00~14:30 武田 真弓 ★★
16:00		キッズチアダンス 年中~小1 15:45~16:45 地原明美						
17:00		ジュニアチアダンス 小2~6 17:00~18:00 地原明美	リズムダンス 年中~小1 17:00~18:00 HIRAKU					
18:00			フリースタイルダンス 小2~6 18:15~19:15 HIRAKU		ジュニアヨガ 小2~6 18:15~19:15 下山 美里			
19:00								
20:00			大人の フリースタイルダンス 19:30~20:30 HIRAKU ★★	レズミルズ ボディコンバット 19:30~20:30 川上 嘉道 ★★★	リラックスヨガ 19:30~20:30 下山 美里 ★			

各教室のご案内	
曜日	成人教室(高校生以上の方) キッズ・ジュニア教室
	定員はすべて20名
火	ストレッチ&ヨガ 全身の動きが良くなるように筋肉を刺激し、身体と心をスッキリ爽快に整えましょう！ストレッチ多めで、初心者の方も安心して楽しめるヨガです。
	ターゲットピラティス ピラティスの動きで体幹力を高め、「骨盤ほくし」「姿勢改善」などをテーマにターゲットをしぼり、スタイルアップを目指します。
	キッズチアダンス チアに必要な元気・勇気・笑顔・優しさを大切に、曲に合わせてポンポンを持って踊ります。リズム感を養い、チアダンスの基本を身につけましょう。
	ジュニアチアダンス チアに必要な元気・勇気・笑顔・優しさを大切に、曲に合わせてポンポンを持って踊ります。キックやターンの技を練習して、演舞発表を目指します。
水	サーキットエクササイズ 格闘技、有酸素運動、自重トレーニングを繰り返して、脂肪燃焼の効果を高め、効率よく痩せやすい体づくりを目指します。自分のペースで楽しめます。
	大人の フリースタイルダンス HIPHOPをベースにリズムを感じながらタノシンデステップを踏んで踊りましょう！初めての方も楽しめる大人のためのダンス教室です。
	リズムダンス 音楽を感じて楽しくカラダを動かしながらリズム感や基礎体力を育てます。楽しんで一緒に踊りましょう。
	フリースタイルダンス 音楽に合わせてリズムや振付を楽しんで踊りましょう。HIPHOPをベースにロックンやポップンといったストリートダンスを感じて踊ります。
木	ポールストレッチヨガ ストレッチポールを使ってゆったりとした呼吸を動きで全身をやさしくほぐします。すっきりと姿勢を整え、1日を軽やかに始めましょう。
	からだメンテ体操 軽いエアロビと筋トレ、後半は身体をほぐすストレッチで生活習慣病の予防に効果的。呼吸を整えながら、筋肉や関節をやさしく動かし、血流や代謝を促進します。
	ベーシックヨガ 呼吸に合わせて流れるように動き、ヨガのポーズで集中力を高めましょう。柔軟性に不安があってもヨガブロックでサポートし、安心してチャレンジできます。
	愉快エアロ&和みストレッチ ウォーキング感覚で、やさしいリズムステップのエアロビクスとストレッチで基礎体力・心身の健康を維持しましょう。運動経験・年齢問わず参加できます。
	ZUMBA 世界の様々な音楽にのり、陽気に自分のペースで楽しめるやさしいフィットネスです。踊った後は骨盤調整ストレッチで脂肪燃焼&ストレス解消できます。
	レズミルズ ボディコンバット ボクシングをメインに様々な格闘技の動きを取り入れ、パンチ&キックでストレスを分散し、全身シェイプアップ。初心者でも楽しめる爽快エクササイズです！
	リラックスヨガ ゆったりとした呼吸とともに、心地よい大きな動きで血流とリンパを整え、眠りの質を高めます。ゆるめて整う1日の終わりにぴったりなヨガです。
ジュニアヨガ 遊び感覚で楽しみながら体を動かして、姿勢・体幹・集中力を育てるエクササイズです。ヨガのポーズで楽しく「できた！」を増やします。	
金	ハワイアン・エクササイズ ハワイアンの音楽にのせてゆったりと身体を動かし、心と体を整える新しいスタイルの運動です。ステップはシンプルで、年齢や運動経験に関係なく楽しめます。
	やさしい代謝アップ体操 普段あまり動かすことのない肩回りや肩甲骨、腰回りなどの部分を意識して使うリズム体操です。ストレッチも取り入れ、脳トレもします。初心者の方も大歓迎です。
	身体とのエヨガ 姿勢改善・柔軟性アップに効果的。普段使われづらい筋肉に刺激を与え、程よく汗をかいたあとはゆったりリラックス&リフレッシュ！

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（多目的室フィットネス）		
期	開講期間	申込期間
第1期	4/1~7/31	3/1~14
第2期	8/1~11/30	7/1~14
第3期	12/1~3/31	11/1~14

▶詳しい内容は、厚別公園競技場ホームページをご覧ください！

▶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わせください。
※追加申込は電話でのお申込みとなります（WEB申込み不可）

▶「★」は厚別公園競技場内での運動強度を表しております。




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？！寝られるかしら？！ぜひ一度、体験してください！※ご覧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。

教室・イベント情報
Instagram
LINE






令和8年度 厚別公園競技場

フィットネス教室 年間スケジュール

募集要項は申込開始の約2週間前に施設ホームページへ掲載および館内にて配布いたしますので、教室内容などの詳細につきましては、募集要項または右の二次元コードより教室情報をご確認ください。

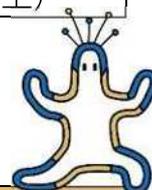


■成人教室（高校生以上）

【種目】 フィットネス

開講期	開講期間	回数	申込期間
第1期	4/1(水)～7/31(金)	要項でご確認ください	3/1(日)～3/14(土)
第2期	8/1(土)～11/30(月)		7/1(水)～7/14(火)
第3期	12/1(火)～3/31(水)		11/1(日)～11/14(土)

■子ども教室（ダンス：年中～小学生 ヨガ：小2～6）



【種目】 ダンス、ヨガ

開講期	開講期間	回数	申込期間
第1期	4/1(水)～7/31(金)	要項でご確認ください	3/1(日)～3/14(土)
第2期	8/1(土)～11/30(月)		7/1(水)～7/14(火)
第3期	12/1(火)～3/31(水)		11/1(日)～11/14(土)

ワンコイン 体験	<p>開講中のフィットネス教室を1回500円で体験できます。</p> <p>※定員に空きがある教室で、1教室・各期・1回までとなります。</p> <p>※詳しくは施設までお問い合わせください。</p> <p>※見学については無料で可能です。事前に施設までお問い合わせください。</p>
-------------	--

- ▶各教室は事前のお申込みが必要となる有料教室です。申込期間中にWEB・電話いずれかでお申込みください。
- ▶開講期間や募集期間の日程、回数は変更となる場合がございます。
- ▶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わせください。 ※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）。



厚別公園競技場

【TEL】 011-894-1144

札幌市屋外競技場施設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



武田 真弓 (たけだ まゆみ)

担当教室

ストレッチ&ヨガ(火曜日 9:45~11:00)
ターゲットピラティス(火曜日 11:15~12:30)
身体ととのえヨガ(金曜日 13:00~14:30)

スポーツ歴

ヨガ(16年)

資格

RYT200、AFFAヨガ
姿勢アドバイザー他

特技

特にありませんが、健康や性格判断についての知識を学んでいます。

メッセージ

皆さんは毎日楽しく過ごしていますか？楽しい毎日は心と身体の健康があってこそです。身体を整え、心もすっきりとリフレッシュし、楽しく元気に過ごせる健康な身体づくりを目指します。一緒に楽しく身体を動かしましょう！



地原 明美 (ちはら あけみ)

担当教室

キッズチアダンス 年中~小1
(火曜日 15:45~16:45)
ジュニアチアダンス 小2~6
(火曜日 17:00~18:00)

スポーツ歴

クラシックバレエ・競技エアロビク・HIPHOP
ジャズダンス・チアダンス(指導歴は12年)

特技

常にポジティブ思考

メッセージ

「元気・勇気・笑顔と優しさ」をテーマに、子どもたちと初めてや新しいことにチャレンジしています☆



高橋 真大 (たかはし まさひろ)

担当教室

サーキットエクササイズ
(水曜日 13:00~14:30)

スポーツ歴

水泳(指導も合わせて約30年)

特技

明るく楽しく激しくレッスンをすること

メッセージ

運動することが好き、初めて運動する、どなた様も大歓迎です！一緒に運動をし、健康的な強い体を作りましょう！



小塚 拓 (こづか ひらく)

担当教室

リズムダンス 年中~小1
(水曜日 17:00~18:00)
フリースタイルダンス 小2~6
(水曜日 18:15~19:15)
大人のフリースタイルダンス
(水曜日 19:30~20:30)

スポーツ歴

ダンス・競技エアロビクス・水泳他

特技

人生を楽しむこと

メッセージ

音楽を聴きながら一緒にダンスを「タノシムデ」踊りましょうね！



高坂 聖美 (こうさか きよみ)

担当教室

からだメンテ体操
(木曜日 9:45~11:00)

スポーツ歴

エアロビクフィットネス(30年)
キッドピクス(10年)
介護予防運動トレーナー(20年)
シルバーフィットネス(10年)

特技

身体を動かすこと

メッセージ

知らないうちに年を重ね身体の隅々まで動かすことが少なくなります。このクラスは自分の体と向き合うことを大切に有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチを行うクラスです😊



野田 美香 (のだ みか)

担当教室

愉快エアロ&和みストレッチ
(木曜日 11:30~12:45)

ZUMBA

(木曜日 13:00~14:15)

スポーツ歴

エアロビクス・ジャズダンス

特技

様々な運動器具(道具)を使いこなせる事

メッセージ

新しく開放的な競技場で、心と身体の健康づくりを、笑顔のコミュニケーションと運動を通して、生き生き・わくわく時間を一緒にスタートしましょう！！



川上 嘉道 (かわかみ よしみち)

担当教室

レズミルズボディコンバット
(木曜日 19:30~20:30)

スポーツ歴(実績)

2024年 マッスルゲート
168以下 1位
2024年 ジャパンカップ
168以下 7位



メッセージ

身体を動かすということは、ボディメイクだけのものではありません。
皆さんが手に入れるものは健康です！

下山 美里 (しもやま みさと)

担当教室

ポールストレッチヨガ(木曜日 9:45~11:00)
ベーシックヨガ(木曜日 11:15~12:30)
ジュニアヨガ(木曜日 18:15~19:15)
リラックスヨガ(木曜日 19:30~20:30)

スポーツ歴

ヨガインストラクター8年
筋トレ2年
ダンス24年
バスケット6年

特技

ヨガ・バルーンアート・なんでも楽しくチャレンジすること・相手の良い所を見つけること・褒めること・韓国語ちょっとぶり



メッセージ

できることから一歩ずつ。心とからだをゆるめ整え、少しのチャレンジが“自信”につながるごほつび時間をお届けします。いっしょにリラックスして過ごしましょう。

宮川 さとみ (みやかわ さとみ)

担当教室

やさしい代謝アップ体操
(金曜日 13:00~14:30)

スポーツ歴

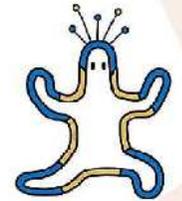
マラソン(19年)・エアロビクス(24年)
ジャザサイズ(6年)

特技

自分の事よりも周りのことを優先してしまう事

メッセージ

日常生活の中で、体のことを考え意識できる様な内容、声掛けを心掛け取り組んでいます。



大聖 真知子 (だいしょう まちこ)

担当教室

ハワイアン・エクササイズ
(金曜日 9:45~11:00)

スポーツ歴

フラダンス(18年)
エアロビクス(6年)

特技

書道・ウクレレ演奏

メッセージ

ハワイアン音楽には癒しの効果があります。ゆったりと心と体を整える新しいスタイルのエクササイズを楽しみましょう。

