

厚別公園競技場 キッズ・ジュニア教室 体験会のご案内



● 8月開講予定教室ワンコイン体験会のお知らせ ●



■キッズチアダンス

元気いっぱいにポンポンを持って踊ります。チアダンスの基本を身につけます♪

日時…7月7日(火)
15:45～16:45

講師…地原 明美

定員…20名 対象…年中～小1

■ジュニアチアダンス

チアを楽しんでキックやターンの技を練習しましょう。演舞発表を目指します!!

日時…7月7日(火)
17:00～18:00

講師…地原 明美

定員…20名 対象…小2～小6

■リズムダンス

音楽を感じて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♪

日時…7月8日(水)
17:00～18:00

講師…HIRAKU

定員…20名 対象…年中～小1

■フリースタイルダンス

音楽を感じてHIPHOPをベースにしたストリートダンスを踊りましょう♪

日時…7月8日(水)
18:15～19:15

講師…HIRAKU

定員…20名 対象…小2～小6

■ジュニアヨガ

遊び感覚でヨガのポーズを楽しみましょう!!

日時…7月9日(木)
18:15～19:15

講師…下山 美里

定員…20名 対象…小2～小6

お申し込み
お待ちしております
☎ 894-1144



どの教室も1回500円で体験できます

ただいま申込受付中! まずは体験してみてください♪

申込方法: 電話または施設窓口 8:30～20:00

納入方法: 当日に体験料500円を窓口で現金にてお支払いください



8月開講 第2期フィットネス教室の募集要項はこちらから



厚別公園競技場 TEL: 011-894-1144

〒004-0033

札幌市厚別区上野幌3条1丁目2番1号

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

■開館時間 8:30～21:00

■休館日 第3月曜日※祝日の場合は第2月曜日

■駐車場 夏季:97台 冬季:51台



体験会のご案内



● 8 月開講予定教室ワンコイン体験会のお知らせ ●



● はじめてヨガ

ゆったりとした動きで全身をやさしくほぐします。ヨガを始めてみたい方にぴったります。

日時…7 月 2 日(木)
9:45～11:00

講師…下山 美里
定員…20 名 運動強度 ★

● ウォーキングエアロ

体と心をほぐして気分を上げる、ウォーキング感覚で楽しむやさしいエアロビクスです。

日時…7 月 8 日(水)
9:45～11:00

講師…大聖 真知子
定員…20 名 運動強度 ★

● 大人の

フリースタイルダンス

HIPHOP をベースにステップを踏んで踊りましょう！初めての方でも楽しめる大人のためのダンス教室です。

日時…7 月 8 日(水)
19:30～20:30

講師…HIRAKU
定員…20 名 運動強度 ★★

● 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。初心者の方も大歓迎です

日時…7 月 24 日(金)
13:00～14:30

講師…宮川 さとみ
定員…20 名 運動強度 ★

● 身体ととのえヨガ

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ます。

日時…7 月 24 日(金)
13:00～14:30

講師…武田 真弓
定員…20 名 運動強度 ★★

* 既存の受講生と一緒に受講いただきます。

● 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。

日時…7 月 30 日(木)
11:15～12:30

講師…下山 美里
定員…20 名 運動強度 ★★

* 既存の受講生と一緒に受講いただきます。



お申込みお待ちしております！

ただいま申込受付中！ まずは体験してみてください♪

申込方法：電話 894-1144 または施設窓口 8:30～20:00

納入方法：当日に体験料500円を窓口で現金にてお支払いください



8 月開講 第 2 期フィットネス教室の募集要項はこちらから



●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！

日時…7月28日(火)
9:45～11:00

講師…武田 真弓

定員…20名 運動強度 ★

* 既存の受講生と一緒に
受講いただきます。

●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、テーマを決めてスタイ
ルアップをめざします。

日時…7月28日(火)
11:15～12:30

講師…武田 真弓

定員…20名 運動強度 ★★

* 既存の受講生と一緒に
受講いただきます。

●からだメンテ体操

軽いエアロビと筋トレ、後
半はからだをほぐすストレ
ッチで生活習慣病の予防に
効果的です。

日時…7月30日(木)
9:45～11:00

講師…高坂 聖美

定員…20名 運動強度 ★

●愉快エアロ& 和みストレッチ

ウォーキング感覚のやさし
いリズムステップのエアロ
ビクスとストレッチで心身
の健康を維持しましょう。

日時…7月30日(木)
11:30～12:45

講師…野田 美香

定員…20名 運動強度 ★★

●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。

日時…7月30日(木)
13:00～14:15

講師…野田 美香

定員…20名 運動強度 ★★

●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ます。

日時…7月30日(木)
19:30～20:30

講師…下山 美里

定員…20名 運動強度 ★★

* 既存の受講生と一緒に
受講いただきます。

どの教室も1回500円で体験できます



開講中の教室は体験会以外の日でも体験できます
お気軽にお問い合わせください



厚別公園競技場 TEL : 011-894-1144

〒004-0033

札幌市厚別区上野幌3条1丁目2番1号



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

■開館時間 8:30～21:00

■休館日 第3月曜日※祝日の場合は第2月曜日

■駐車場 夏季:97台 冬季:51台

