

	火	水	木		金	
	多目的室C	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 ★		はじめてヨガ 9:45～11:00 下山 美里 ★	からだメンテ体操 9:45～11:00 高坂 聖美 ★		
11:00						
12:00	ターゲット ピラティス 11:15～12:30 武田 真弓 ★★			愉快エアロ& 和みストレッチ 11:30～12:45 野田 美香 ★★		
13:00				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 ★	身体ととのえヨガ 13:00～14:30 武田 真弓 ★★
16:00						
17:00		リズムダンス 年中～小1 17:00～18:00 HIRAKU				
18:00						
19:00		フリースタイルダンス 小2～小6 18:15～19:15 HIRAKU				
20:00		大人の フリースタイルダンス 19:30～20:30 HIRAKU ★★		リラックスヨガ 19:30～20:30 下山 美里 ★		

各教室のご案内			
曜日	教室 番号	成人教室(高校生以上の方)	定員はすべて20名
		キッズ・ジュニア教室	
火	1	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地に整えましょう！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。
	2	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、「骨盤ほぐし」「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。
水	4	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！初めての方でも楽しめる大人のためのダンス教室です。
	23	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。
	24	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	6	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。深い呼吸とともに姿勢を整え、1日を軽やかに始めましょう。ヨガを始めてみたい方にぴったりです。
	5	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。
	8	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。
	9	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。
金	11	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。
	13	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。
	14	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、程よく汗をかけたあとはゆったりリラックス&リフレッシュ！

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。

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2期	8/1～11/30	追加受付中
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！

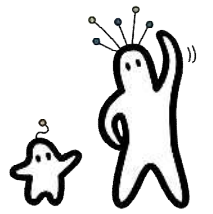
▶定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受付しておりますので、空き状況などはお気軽にお問い合わせください。
※追加申込は電話でのお申込みとなります(WEB申込み不可)

▶「★」は厚別公園競技場内での運動強度を表しております。



さぽとさっぽろ

受講料助成が
ご利用いただけます。



一般財団法人 札幌市スポーツ協会

人生に、スポーツを。
SASPO