

追加募集中教室のご案内

定員に空きのある教室は先着順で受付中！電話または施設窓口でお申込みください。
先着順で受付のため定員に達している場合があります。受講料、空き状況等についてはお問い合わせください。

■成人・フィットネス系教室 対象：成人（高校生以上）【期間：8月～11月】

No.	教室名	曜日	時間	指導員	内容
23	ベーシックヨガⅠ	火	10:00～11:00	猪狩 有紀子	前半は深い呼吸で体を動かす立位のポーズ、後半は座位のポーズでじっくり体を伸ばします。肩こり・腰痛などの改善に効果が期待できます。
24	ベーシックヨガⅡ	火	11:15～12:15	猪狩 有紀子	前半は深い呼吸で体を動かす立位のポーズ、後半は座位のポーズでじっくり体を伸ばします。肩こり・腰痛などの改善に効果が期待できます。
25	太極拳	火	11:00～12:30	沖野 和美	中国で継承されている伝統武術をもとに、ゆるやかな動きの中で呼吸を意識する全身運動です。
26	からだとのえ体操	火	13:00～14:15	太田 明博	骨盤を中心に、全身を使って筋力、柔軟性、バランス力、姿勢改善を行います。
27	Z U M B A	火	19:00～20:10	太田 明博	ラテンやダンスの音楽に合わせて、振り付けを真似して踊る運動です。脂肪燃焼や体力づくりに効果的です。
30	季節のめぐりヨガ	水	10:00～11:10	猪狩 有紀子	東洋医学に基づいた季節にあったポーズで深い呼吸でゆっくりとポーズをとっていきます。体の経絡を流れる気・血・津液に働きかけて行います。未病の予防、冷え・むくみの改善につながります。
32	バランスボールエクササイズ	水	13:30～14:30	近 育愛	ソフトなボールに体重を預けて、ストレッチを中心に股関節・骨盤の滑らかな動きを引き出し、身体のバランスを整えながら、膝関節周りを鍛えます。
36	リラクソヨガ	金	10:00～11:00	猪狩 有紀子	体を程よく動かした後、クールダウンをすることでリラククス度を高めるクラスです。呼吸を通して自律神経にも働きかけます。
37	フラダンス	金	12:30～13:30	長谷川 細香	はじめての方から。基本ステップを覚え、楽しく踊りましょう！
38	健美操	金	12:40～13:40	高野 里香	様々な呼吸法を取り入れ、心地良い音楽に合わせた全身運動を行い、改善調整で心と身体のバランスを調整し免疫力を高めて健康にしていきます。どなたでも気楽に参加できる健康体操です。
39	ナイトアロマヨガ	金	19:00～20:10	申 込 締 切 り	

PICK UP

～この秋、フィットネス教室をはじめよう！
和田指導員が、楽しく続けられる体づくりをサポートします！～



指導員：和田 真里

No.31 やさしいピラティス

【水曜日 13：00～14：00 多目的室A/B】

姿勢が悪い、疲れやすい、痩せにくくなったと感じている方におすすめです！

簡単な動きで体をメンテナンスしていく教室です！

No.35 たのしくからだリメイク

【木曜日 10：00～11：00 多目的室A/B】

誰でもできる簡単な動きで筋肉を整え、姿勢チェック、ウォーキング、ヨガ、ピラティス、リズム体操など、楽しみながら体を動かしていく教室です！

■子ども教室（各教室の日程表・持ち物については、当施設ホームページ「教室情報」よりご確認ください。）

No.	対象	教室名	曜日	時間	定員	日程	回数	受講料(税込)		指導員	内容
								一般	障がいのある方		
41	小1～小3	ジュニアテニス (小1～小3)	月	17:00～ 18:00	申 込 締 切 り						
42	小4～中3	ジュニアテニス (小4～中3)	月	18:05～ 19:20	申 込 締 切 り						
43	小1～中3	ジュニア体操	水	18:00～ 19:30	36	10月1日～ 3月25日	20	23,000円	18,000円	体操指導員	マット、鉄棒、とび箱、平均台等の体操器具 を使用し、楽しく、基礎的な運動能力の向上 を目指します。
44	小3～小6	ジュニアバレーボール	水	17:15～ 18:45	申 込 締 切 り						
45	小3～小6	ジュニアバドミントン (小3～小6)	水	17:10～ 18:40	申 込 締 切 り						
46	小5～中3	ジュニアバドミントン (小5～中3)	水	18:50～ 20:20	申 込 締 切 り						
47	年中・年長	わくわくキッズ体操(水) (年中・年長)	水	15:00～ 16:00	10	10月1日～ 3月25日	22	20,900円	16,500円	安土 隼人	器械体操(マット、鉄棒、とび箱)の基礎的な 技の習得や、かけっこなどの総合体育を個々 の能力に合わせた指導を行っています。 運動が好きになれるようサポートします。
48	小1～小2	わくわくジュニア体操(水) (小1、2年)	水	16:10～ 17:40	申 込 締 切 り						
49	年中・年長	わくわくキッズ体操(金) (年中・年長)	金	15:00～ 16:00	申 込 締 切 り						
50	小3～小4	わくわくジュニア体操(金) (小3、4年)	金	16:10～ 17:40	10	10月3日～ 3月6日	18	20,700円	16,200円	安土 隼人	器械体操(マット、鉄棒、とび箱)の基礎的な 技の習得や、かけっこなどの総合体育を個々 の能力に合わせた指導を行っています。 運動が好きになれるようサポートします。
52	小4～中3	NEW ジュニアボクシング	火	17:45～ 19:15	12	10月7日～ 3月17日	23	21,850円	17,250円	長谷川 雅	厳しさの中にも楽しさを忘れず、礼儀やマ ナー、相手への敬意を大切に指導します。 ボクシングの基本を楽しく元氣いっぱいに体験 しましょう！

■通年教室【1年間】 ※お申込みは電話または施設窓口のみとなります。

No.	対象	教室名	曜日	時間	定員	日程	回数	受講料(税込)		指導員	内容
								一般	障がいのある方		
61	小1～小3	さっぽろチア&ダンスアカデミー (ジュニアⅠ)	木	17:10～18:25	30	10月2日～3月26日	17	19,550円	15,300円	北海道 コンサドールズ 公式メンバー	詳細は下記をご覧ください。
62	小4～中3	さっぽろチア&ダンスアカデミー (ジュニアⅡ)	木	18:30～19:45	30	10月2日～3月26日	17	19,550円	15,300円	北海道 コンサドールズ 公式メンバー	

さっぽろチア&ダンスアカデミー

レッスンは体力向上と柔軟性を養いながら、スポーツシーンでの演技披露を想定したダンスを習得していきます。楽しくダンスを踊りながら「応援する心」を育てます。初めて方も楽しく参加できます。
※受講料とは別途にポンポン代として、3,000円(税込)がかかります。
※フリーグ「エスポラーダ北海道」のホームゲームにてパフォーマンスを披露する機会があり、参加できるのは4月から受講されている方のみとなります。したがって、今期から受講される方は来年度のパフォーマンス披露に向けた練習となりますので、あらかじめご了承ください。
(ワンコイン体験も受付中です！詳しくは施設までお問い合わせください。)

※申込者数が少ない教室は開講中止になる場合があります。

▼多種目体験型スクール▼



追加申込募集中！

詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご覧ください。2月中旬頃に掲載いたします。



プロスポーツアカデミー
Professional Sports Club Academy

※申込、問い合わせは各団体HPにて承っております。北カスアリーナ札幌46では受付けておりません。下記二次元コードから各クラブへお問い合わせください。





