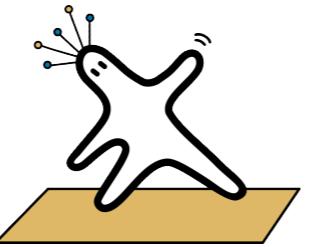
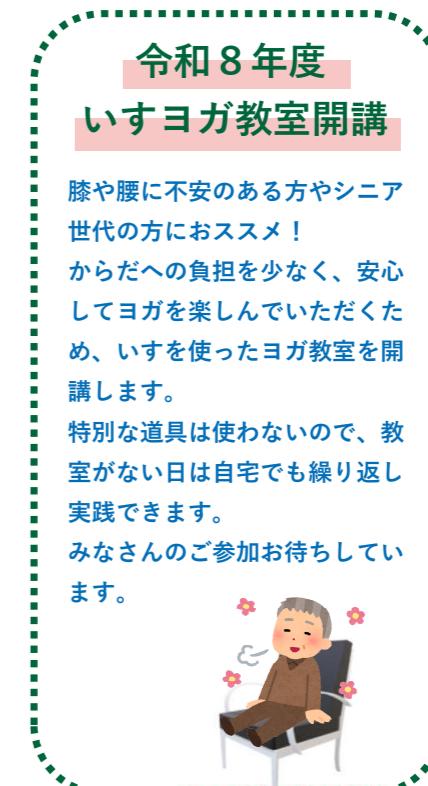


	火	水	木	金
9:45	多目的室	多目的室	多目的室	多目的室
10:00	<b>ピラティス</b> 10:00~11:00 MASKO ★★ 定員12名	<b>あへあほ体操</b> 10:00~11:00 大川 尚子 ★ 定員12名	<b>姿勢美・健康体操</b> 10:00~11:00 飯田美津子SSKT ★ 定員12名	<b>背骨コンディショニング</b> 9:45~10:45 三好 まりこ(MARICO) ★ 定員12名
10:45				
11:00				<b>バレエストレッチ</b> 11:00~12:00 水上 登美子 ★★ 定員12名
12:00				
14:00	<b>りらっくすヨガ</b> 14:00~15:00 十川 志津香 ★ 定員12名		<b>いすヨガ</b> 14:00~15:00 十川 志津香 ★ 定員12名	
19:00		<b>ビューティーヨガ</b> 19:00~20:00 YUKO ★ 定員12名	<b>ポールで美活・骨格リセット</b> 19:00~20:00 丹羽 千浪 ★ 定員12名	



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		
期	開講期間 (回数: 10~13回)	申込期間
第1期	4月~6月	3月1日~3月14日
第2期	7月~9月	6月1日~6月14日
第3期	10月~12月	9月1日~9月14日
第4期	1月~3月	12月1日~12月14日

▶「★」は運動強度を表しております。  
▶この他にもどうぎんカーリングスタジアムにはカーリングの教室もございます。  
詳しくはチラシ裏面や、どうぎんカーリングスタジアム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。  
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)

#### 教室申込はWEBが便利

受講者の方には「受講者カード」をお渡ししています。  
すでにカードをお持ちの方は「初回ユーザー登録をしていただくことで教室申込みが簡単になります。  
※受講者カードをお持ちでない方もWEB申込み可能です。



#### 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フィットネス教室を1教室・各期・1回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!



#### 体験方法

- お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
- 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。
- 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、JAL会員を含む2名様まで、ワンコイン教室体験が無料でご受講いただけます。※会員証のご提示が必要です。  
※見学のみの場合は無料です。



【お申込み・お問合せ】  
どうぎんカーリングスタジアム  
☎(011)853-4572 (10:00~21:00)

札幌市スケート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

