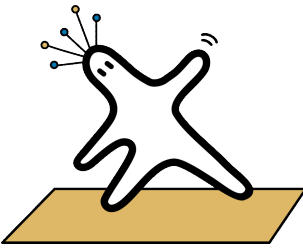
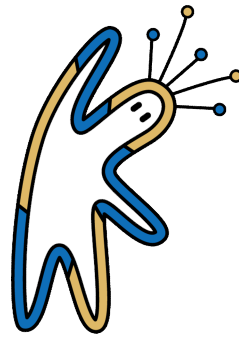


火		水		木		金	
多目的室		多目的室		多目的室		多目的室	
9:45							
10:00	<b>ピラティス</b> 10:00～11:00 MASKO ★★ 定員12名	<b>あへあほ体操</b> 10:00～11:00 大川 尚子 ★ 定員12名		<b>姿勢美・健康体操</b> 10:00～11:00 飯田美津子SSKT ★ 定員12名	<b>背骨コンディショニング</b> 9:45～10:45 三好 まりこ(MARICO) ★ 定員12名	<b>バレエストレッチ</b> 11:00～12:00 水上 登美子 ★★ 定員12名	
10:45							
11:00							
12:00							
14:00	<b>りらくすヨガ</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	<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			
19:00							

## 令和8年度 いすヨガ教室開講

膝や腰に不安のある方やシニア世代の方におススメ！  
からだへの負担を少なく、安心してヨガを楽しんでいただくため、いすを使ったヨガ教室を開講します。  
特別な道具は使わないので、教室がない日は自宅でも繰り返し実践できます。  
みなさんのご参加お待ちしております。



### 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

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。

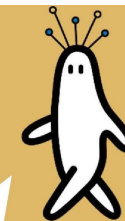
- 申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等での申込みができます。
- 申込期間中は24時間お申込み可能です。
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします。

### WEB申込みフォーム



### 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

- 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、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。  
※ご見学のみ場合は無料です。

【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