

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

**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。

教室・イベント情報
Instagram
フォローお待ちしております

LINE
友だち登録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)

**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、JAF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。
※ご見学のみの方は無料です。

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

**【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