

☆東区体育館☆NEW教室開講☆

★どの教室も体験受付中★

イス活たいそう

関節に不安のある方おすすめ♪

水曜日 11:45~13:15



たかがイス、
されどイス



イスを使ったエクササイズで
頭から脚まで鍛えます🔥



水筒を使って筋トレ



ストレッチ



HIRO指導員

初心者向けエクササイズ 火曜日 19:00~20:00

ファイト ヨガ

Fight & yoga 教室



【動】のボクシングエクササイズと

【静】のヨガのコラボ

体力づくりとストレス解消を同時に楽しめます



平岩 紗季指導員
北海道全員健康株式会社

春から始める

大人のフィットネス教室

😊 途中受講も可能です 😊

けんこうちょきんたいそう

健康貯筋体操

火曜日 10:45~11:45

筋力をつけたいけど運動が苦手な方
自分のペースで行える教室です★★

人生100年を目指して!!

貯筋=筋肉を蓄えて日常生活を
楽に過ごす体づくりを🔥



大宮 弥生
指導員

水曜日 14:00~15:00

はじめての マットピラティス

日常動作が楽になる
体づくりを
目指します!



木曜日 14:30~15:30

初心者大歓迎

全身調整ヨガ

体がかたい、久しぶりに
運動をする方おすすめ!
気軽にできる調整ヨガ★

大沼 千尋 指導員



東区体育館

〒065-0027

札幌市東区北27条東14丁目3-1

札幌市体育館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

☎ 011-751-5250

FAX 011-751-5222

■ 開館時間 9:00~21:00

■ 休館日 第1月曜日

※ 第1月曜日が祝日の場合は第2月曜日

■ 駐車場 4~11月:100台 12~3月:80台

ホームページ

