令和8年度【更新日:2026.05.14】

SASPO

東区体育館　フィットネス教室タイムスケジュール【対象】成人（高校生以上）

月

体育質
- ソフトエアロビクス　10:00 - 11:30　横川　亜弥　★★　定員30名

多目的室
- 姿勢改善ヨガ　14:00 - 15:00　森本　香織　★　定員15名
- プレ・ピラティス　19:00 - 20:00　定居　昭希　★　定員15名

火

体育質
- NEW　Fight&yoga　19:00-20:00　北海道全員健康(株)　★　定員 15名

格技室
- アンチエイジングピラティス　9:00-10:00　大沼　千尋　★★　定員 30名
- 太極拳　中級　10:15 - 12:15　鹿野　由紀子　★★　定員 30名

多目的室
- NEW　健康伸びしろ体操　10:45-11:45　大宮　弥生　★　定員 15名
- 体幹バランスエクササイズ　12:00-13:00　大宮　弥生　★　定員 15名

水

体育質
- リズム体操　10:15-11:15　向井　雅子　★★　定員 30名

格技室
- ヨガ教室(水)　10:00-11:30　㈱ケルプ　★　定員 30名
- NEW　イス活たいそう　11:45~13:15　似鳥 仁保(HIRO)　★★　定員 30名
- 健美操　13:30-15:00　川崎　由美子　★　定員 30名

多目的室
- NEW　はじめてのマットピラティス　14:00-15:00　大沼　千尋　★★　定員 15名
- ピラティス　19:15-20:15　定居　昭希　★★　定員 15名

木

格技室
- 太極拳　入門　10:00 - 12:00　南谷　正子　★　定員 30名
- あへあほ体操　13:00-14:00　㈱AHプロジェクト　★　定員 30名

多目的室
- ベーシックヨガ　10:00-11:00　赤堀　郁美　★　定員 15名
- NEW　全身調整ヨガ　14:30-15:30　大沼　千尋　★　定員 15名

金

格技室
- リラックスヨガ　9:30-11:00　嶺　努　★　定員 30名

多目的室
- ZUMBA　10:30-11:30　相川　真須美　★★　定員 15名
- Sintex&筋トレ　11:45-12:30　相川　真須美　★　定員 15名
- やさしいパワーヨガ　13:15-14:30　大沼　千尋　★　定員 15名
- 自律神経を整えるピラヨガ　15:00-16:00　大沼　千尋　★　定員 15名

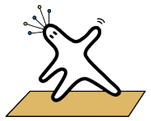
土

多目的室
- ナニアロハ　10:00-11:00　佐藤　満美子　★　定員 15名

おすすめ教室のご紹介

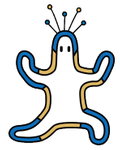
健康伸びしろ体操
（火・10:45~11:45）

人生100年を目指して！いつまでも自分の足で元気に歩くための筋力エクササイズです★



イス活たいそう
（水・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🔥

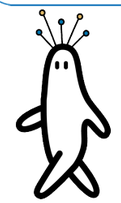


全身調整ヨガ
（木・14:30~15:30）

体がかたい😰
久しぶりに運動をする方におすすめ❤
気軽にできる調整ヨガ😊

Fight&yoga
（火・19:00~20:00）

【動】のボクシングエクササイズ【静】のヨガのコラボ



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

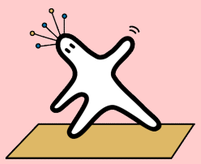
期	開講期間（回数：約12回）	申込期間
第１期	４月～６月	３月１日～３月１４日
第２期	７月～９月	６月１日～６月１４日
第３期	１０月～１２月	９月１日～９月１４日
第４期	１月～３月	１２月１日～１２月１４日

▶この他にも東区体育館にはたくさんの教室がございます。詳しくはチラシ裏面や、東区体育館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)

▶また、定員に空きがある教室で、ワンコイン体験可能の教室もございます。（一部の教室は不可）詳細につきましては、東区体育館までお問い合わせください。

▶「★」は運動強度を表しております。



スポーツ・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スポーツ・フィットネス教室を各教室 1 回のみ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！※ご見学のみの場合は無料です。

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 会員の方は体験料が無料となります。

LINE　＼ 友だち登録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／

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

人生に、スポーツを。SASPO