

シンテックス
Sintex
& 筋トレ

金曜日 11:45～12:30

体の不調に
お困りの方

スポーツ
パフォーマンスを
向上させたい方

におすすめ★



ワンコイン
体験実施中 (各期1回のみ)



相川 指導員

股関節や背骨・腰回りを**ストレッチ**し、
簡単な**筋トレ**で体幹バランスを身につけ、
健康な体・パフォーマンス向上を
目指します！

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。

東区体育館

〒065-0027

札幌市東区北27条東14丁目3-1

地下鉄東豊線「元町駅」2番出口より徒歩5分

TEL : 011-751-5250

■開館時間 9:00～21:00

■休館日 第1月曜日(整備日)

※ 第1月曜日が祝日の場合は第2月曜日

■駐車場 4～11月 約100台 12～3月 約80台



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