

11/24(火)

フィットネス体験会

¥500

(税込)

第1部 12:00~13:00

椅子 DE エクササイズ



有酸素運動（心肺機能向上・免疫カアップ）、筋カトレーニング（筋カアップ）、ストレッチ（血流アップ）により、転倒予防、膝・腰痛や姿勢の改善、また基礎代謝上昇によるダイエット効果が期待できます。



椅子に座りながら運動できるので、体力に自信のない方や膝痛がある方も安心して楽しめるエクササイズです。

動かしやすい身体を目指して
楽しくエクササイズしましょう！

指導員：大宮 弥生（おおみや やよい）



- 開催日時 11月24日(火) 12:00~13:00
- 申込期間 11月17日(火)~11月23日(月) 9:00~21:00
- 申込方法 電話、受付窓口、FAX ※定員先着15名
- 体験料 500円(税込) ※当日支払
- 会場 東温水プール 2階多目的室
- 持ち物 動きやすい服装・タオル・飲み物・マスク・外靴用靴袋
- その他 申込者数が少ない場合は、開講が中止することがありますので、あらかじめご了承ください。



東温水プール

〒065-0016 札幌市東区北16条東16丁目2-2
TEL 011-785-6812 FAX 011-785-6816



札幌市温水プール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

11/24(火)

フィットネス体験会 ¥500

(税込)

第2部 13:10~14:10

タオル DE エクササイズ



筋力アップトレーニングやストレッチなどを、タオルを使って行います。

身体がかたい人でもタオルを使いリーチを長くすることで無理なくストレッチを行えます。

気持ちよく筋肉を伸ばして血流を促し免疫カアップを目指しましょう。

動かしやすい身体を目指して
楽しくエクササイズしましょう！

指導員:大宮 弥生(おおみや やよい)



- 開催日時 11月24日(火) 13:10~14:10
- 申込期間 11月17日(火)~11月23日(月) 9:00~21:00
- 申込方法 電話、受付窓口、FAX ※定員先着 15名
- 体験料 500円(税込) ※当日支払
- 会場 東温水プール 2階多目的室
- 持ち物 動きやすい服装・汗ふきタオル・スポーツタオル(最低長辺85cm程)・飲み物・マスク・外靴用靴袋
- その他 申込者数が少ない場合は、開講が中止することがありますので、あらかじめご了承ください。



東温水プール

〒065-0016 札幌市東区北16条東16丁目2-2
TEL 011-785-6812 FAX 011-785-6816



札幌市温水プール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