

2026年  
1月  
開講

# 平岸プール

## 第3期 フィットネス教室 受講者追加募集

開講期間 **2026年1月～2026年3月**

申込期間 **2025年11月17日(月)～2025年12月2日(火)**

申込方法 電話・窓口のいずれかでお申込みください。(WEB申込不可)。  
【電話・窓口】10:00～20:00

追加申込 定員に空きがある教室は、11月17日(月)10:00より先着順(電話のみ)にて受付いたします。  
11月18日(火)以降は、電話または窓口にて受付いたします。

空き教室は、11月16日(日)17:00～よりホームページにて公開いたします。  
先着順のため定員に達した場合は受付を終了いたします。  
代理申し込みはできませんので、あらかじめご了承ください。

注意事項 ※お申込みが過半数に満たない場合は、開講中止となる場合があります。  
12/2(火)以降、開講・中止の判断後に施設よりご連絡いたします。

納入方法 教室初回時に施設窓口で現金にてお支払いください。

### フィットネス教室【受講期間：2026/1/5～2026/3/25】：高校生以上の方

教室名	教室No	曜日	時間帯	定員	受講料			回数
					一般	65歳以上の方	障がいのある方	
水泳のための体幹トレーニング	113	火	13:00～14:00	10	13,200円	9,600円	7,800円	12
指導員	きたに 木谷 栄美子	内容	肩甲骨と股関節のストレッチで関節の可動域を増やすとともに、体幹を鍛えることで、泳ぐ際のフォーム改善につなげます。					
はじめてのヨガ	114	火	10:00～11:00	14	13,200円	9,600円	7,800円	12
指導員	佐藤 尚美	内容	基本のポーズで全身を伸ばしていきます。 ヨガが初めての方、体力に自信がない方もどなたでも安心して受けられるクラスです。					
れべるあっぷヨガ	115	水	10:00～11:00	14	12,100円	8,800円	7,150円	11
指導員	佐藤 尚美	内容	ヨガ特有のポーズや瞑想、呼吸法を学びます。 落ち着いた雰囲気の中、身体をほぐすストレッチで身心共にリラックスしましょう。					
りらくすヨガ	116	月	10:00～11:00	14	8,800円	6,400円	5,200円	8
指導員	松井 愛沙	内容	身体をほぐしてから、基本のやさしいヨガポーズで全身を伸ばしていきます。 ヨガが初めての方、体力に自信がない方もどなたでも安心して受けられるクラスです。 ひと時ご自身の身体や心と向きあう時間を作りましょう。					



平岸プール  
☎ 011-832-7529



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