

# 3期

# フィットネス教室

# 追加募集教室一覧

多目的室で行う教室です

※2026/1/7現在

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。				
れべるあっぷよが	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。				
りらくすよが	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

〒062-0935 札幌市豊平区平岸5条14丁目1-1  
TEL 011-832-7529 FAX 011-832-7562



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。