

1期

フィットネス教室

受講生募集教室一覧

多目的室で行う教室です

※2026/3/23現在

フィットネス教室【受講期間：2026/4/7～2026/7/22】：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	10:00～11:00	10	16,500円	12,000円	9,750円	15
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。					
やさしいよが	114	火	11:25～12:15	14	16,500円	12,000円	9,750円	15
指導員	さとう 佐藤 なおみ 尚美	内容	呼吸に合わせて無理なく動いていきます。凝り固まった身体を少しずつほぐしていきましょう。					
れべるあつぷよが	115	水	10:00～11:00	14	15,400円	11,200円	9,100円	14
指導員	佐藤 尚美	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。					
りらくすよが	116	月	10:00～11:00	14	11,000円	8,000円	6,500円	10
指導員	松井 愛沙	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心身共にリラックスしましょう。					



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。