

# 2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

※2026/6/28更新

フィットネス教室【受講期間：2026/8/24～2026/12/2】：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	14,300円	10,400円	8,450円	13
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	11：15～12：15	14	14,300円	10,400円	8,450円	13
指導員	さとう 佐藤 なおみ 尚美	内容	呼吸に合わせてながら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	9,900円	7,200円	5,850円	9
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心身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	15,400円	11,200円	9,100円	14
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。