



北区体育館 フィットネス教室タイムスケジュール【対象】成人（高校生以上）

月	火	水	木	金	土
9:00 からだすっきり えくさいず 9:00~9:50 遠藤美枝 ★ 定員30名	10:00 はじめてのヨガA 10:00~11:15 阿部香名芽 ★ 定員35名	11:00 はじめてのヨガB 11:30~12:45 阿部香名芽 ★ 定員35名	12:00 姿勢美体操 10:00~11:30 札幌整美健康体操研究会 ★ 定員30名	13:00 大人のクラシック バレエ入門 (女性向け) 10:45~12:15 人見奈々 ★ 定員15名	14:00 脂肪燃焼ヨガ 11:40~12:40 北海道全員健康株式会社 ★★★ 定員30名
15:00 16:00 18:00 19:00 ビラティス 18:50~19:35 人見奈々 ★★ 定員14名	19:00 ナイトヨガ 19:45~20:45 人見奈々 ★★ 定員14名	20:00 ビラティス 20:00~21:00 人見奈々 ★★ 定員30名	9:00 シニアのための ひざ・腰体操 9:30~10:30 山口雅史 ★ 定員30名	10:00 初心者向け ピラティス 10:40~11:40 山口雅史 ★ 定員30名	11:00 らくらく健康 エクササイズ 9:00~9:50 遠藤美枝 ★ 定員30名
20:00 10:00~11:30 札幌整美健康体操研究会 ★ 定員30名	11:00~12:10 人見奈々 ★ 定員14名	12:00~13:30 背骨 コンディショニングA 10:00~11:00 三浦瑞江 ★ 定員14名	13:00~14:15 背骨 コンディショニングB 11:10~12:10 三浦瑞江 ★ 定員14名	14:00~15:30 New はじめての 太極拳（楊式15式） 12:45~13:45 藤原真知子 ★ 定員25名	15:00~16:30 New はじめての 太極拳（楊式85式） 14:00~16:00 藤原真知子 ★★ 定員33名
15:00 16:00 18:00 19:00 20:00 10:00~11:30 武田和子 ★ 定員30名	11:00~12:30 さわやか 健康体操 9:30~10:50 札幌整美健康体操研究会 ★ 定員40名	12:00~13:30 初心者向け ピラティス 10:30~11:30 石岡千秋 ★ 定員30名	13:00~14:30 呼吸を深める フローヨガ 11:30~12:30 石岡千秋 ★★ 定員15名	14:00~15:30 New はじめてのボクシング エクササイズ 11:45~12:45 田口元気 ★★ 定員14名	15:00~16:30 New はじめての 太極拳（楊式15式） 12:45~13:45 藤原真知子 ★ 定員25名
15:00 16:00 18:00 19:00 20:00 10:00~11:30 札幌整美健康体操研究会 ★ 定員30名	11:00~12:30 体にやさしい 健康体操 11:00~12:30 札幌整美健康体操研究会 ★ 定員40名	12:00~13:30 大人のクラシック バレエ初級 (女性向け) 10:30~12:00 人見奈々 ★★ 定員15名	13:00~14:30 近育愛 ★ 定員15名	14:00~15:30 New はじめてのフリー スタイルダンス 19:00~20:00 中島亜夕子 ★ 定員14名	15:00~16:30 たのしく ボディリメイク 12:00~13:00 和田真理 ★ 定員14名
15:00 16:00 18:00 19:00 20:00 10:00~11:30 札幌整美健康体操研究会 ★ 定員30名	11:00~12:30 やさしく代謝 アップ体操 12:45~13:45 札幌整美健康体操研究会 ★ 定員30名	12:00~13:30 ZUMBA 13:00~14:00 Mackey ★ 定員14名	13:00~14:30 姿勢改善 バランスボール エクササイズ 13:30~14:30 近育愛 ★ 定員15名	14:00~15:30 New はじめての 太極拳（楊式15式） 12:45~13:45 藤原真知子 ★ 定員25名	15:00~16:30 ゆったり リラYOGA 13:10~14:10 和田真理 ★ 定員14名
15:00 16:00 18:00 19:00 20:00 10:00~11:30 札幌整美健康体操研究会 ★ 定員30名	11:00~12:30 Night☆ZUMBA 19:00~20:00 Mackey ★ 定員14名	12:00~13:30 Night☆ZUMBA 19:00~20:00 Mackey ★ 定員14名	13:00~14:30 近育愛 ★ 定員15名	14:00~15:30 New はじめてのフリー スタイルダンス 19:00~20:00 中島亜夕子 ★ 定員14名	15:00~16:30 ボディシェイプ エアロ 18:00~19:15 原野すみれ ★ 定員14名

お申込方法
タイムスケジュール内の教室は事前の申込みが必要となる有料教室です。お申込み期間中にWEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。詳細は募集要項またはホームページをご確認ください。

期	開講期間 (回数: 約12回)	申込期間
第1期	4月~6月	3月1日~3月14日
第2期	7月~9月	6月1日~6月14日
第3期	10月~12月	9月1日~9月14日
第4期	1月~3月	12月1日~12月14日

▶この他にも北区体育館にはたくさんの教室がございます。
詳しくはチラシ裏面や、北区体育館ホームページをご覧ください！



▶定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受付しておりますので、空き状況などはお気軽にお問い合わせください。
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります。
(WEB申込み不可)

▶「★」は運動強度を表しております。

▶「靴」は運動靴（上靴）が必ず必要ですので、ご自身でのご準備をお願いします。

スポーツ・フィットネス教室
ワンコイン体験実施中！

体験方法

①お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
②空きがあるか確認後、直近の教室実施日（体験可能日）をご案内いたします。

③必要事項をお問い合わせし、体験日当日に窓口にて体験料をお支払いください。

※体験料500円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。
※開催前日までにお申込みください。

※JAF会員の方は体験料が無料となります。

教室の雰囲気はどんな感じ？！驚かれるから？

ぜひ一度、体験してください！※ご見学のみの場合は無料です。

お問い合わせ

TEL: 011-788-1111

FAX: 011-788-1112

E-mail: info@saspo.jp

HP: www.saspo.jp

LINE: <https://lin.ee/...>

Instagram: <https://www.instagram.com/...>

Facebook: <https://www.facebook.com/...>

Twitter: <https://twitter.com/...>

YouTube: <https://www.youtube.com/...>

LINE: <https://lin.ee/...>

Instagram: <https://www.instagram.com/...>

Facebook: <https://www.facebook.com/...>

Twitter: <https://twitter.com/...>

YouTube: <https://www.youtube.com/...>

LINE: <https://lin.ee/...>

Instagram: <https://www.instagram.com/...>

Facebook: <https://www.facebook.com/...>

Twitter: <https://twitter.com/...>

YouTube: <https://www.youtube.com/...>

LINE: <https://lin.ee/...>

Instagram: <https://www.instagram.com/...>

Facebook: <https://www.facebook.com/...>

Twitter: <https://twitter.com/...>

YouTube: <https://www.youtube.com/...>

LINE: <https://lin.ee/...>

Instagram: <https://www.instagram.com/...>

Facebook: <https://www.facebook.com/...>

Twitter: <https://twitter.com/...>

YouTube: <https://www.youtube.com/...>

LINE: <https://lin.ee/...>

Instagram: <https://www.instagram.com/...>

Facebook: <https://www.facebook.com/...>

Twitter: <https://twitter.com/...>

YouTube: <https://www.youtube.com/...>

LINE: <https://lin.ee/...>

Instagram: <https://www.instagram.com/...>

Facebook: <https://www.facebook.com/...>

Twitter: <https://twitter.com/...>

YouTube: <https://www.youtube.com/...>

LINE: <https://lin.ee/...>

Instagram: <https://www.instagram.com/...>

Facebook: <https://www.facebook.com/...>

Twitter: <https://twitter.com/...>

YouTube: <https://www.youtube.com/...>

LINE: <https://lin.ee/...>

Instagram: <https://www.instagram.com/...>

Facebook: <https://www.facebook.com/...>

Twitter: <https://twitter.com/...>

YouTube: <https://www.youtube.com/...>

LINE: <https://lin.ee/...>

Instagram: <https://www.instagram.com/...>

Facebook: <https://www.facebook.com/...>

Twitter: <https://twitter.com/...>

YouTube: <https://www.youtube.com/...>

LINE: <https://lin.ee/...>

Instagram: <https://www.instagram.com/...>

Facebook: <https://www.facebook.com/...>

Twitter: <https://twitter.com/...>

YouTube: <https://www.youtube.com/...>

LINE: <https://lin.ee/...>

Instagram: <https://www.instagram.com/...>

Facebook: <https://www.facebook.com/...>

Twitter: <https://twitter.com/...>

YouTube: <https://www.youtube.com/...>

LINE: <a href="https://lin