

|       | 月   |      | 火   |     |        |      | 水   |     |      | 木   | 金   |     |        |      | 土   |        |      |
|-------|---|------|-----|-----|--------|------|-----|-----|------|-----|-----|-----|--------|------|-----|--------|------|
|       | 格技室   | 多目的室 | 格技室 | 体育室 | ボクシング室 | 多目的室 | 格技室 | 体育室 | 多目的室 | 格技室 | 格技室 | 体育室 | ボクシング室 | 多目的室 | 格技室 | ボクシング室 | 多目的室 |
| 9:00  |   |      |     |     |        |      |     |     |      |     |     |     |        |      |     |        |      |
|       | からだすっきり<br>えくささいず<br>9:00～9:50<br>遠藤美枝<br>★ 定員30名 |      |     |     |        |      |     |     |      |     |     |     |        |      |     |        |      |
| 10:00 |   |      |     |     |        |      |     |     |      |     |     |     |        |      |     |        |      |
|       | はじめてのヨガA<br>10:00～11:15<br>阿部香名芽<br>★ 定員35名       |      |     |     |        |      |     |     |      |     |     |     |        |      |     |        |      |
| 11:00 |   |      |     |     |        |      |     |     |      |     |     |     |        |      |     |        |      |
|       | はじめてのヨガB<br>11:30～12:45<br>阿部香名芽<br>★ 定員35名       |      |     |     |        |      |     |     |      |     |     |     |        |      |     |        |      |
| 12:00 |   |      |     |     |        |      |     |     |      |     |     |     |        |      |     |        |      |
|       |   |      |     |     |        |      |     |     |      |     |     |     |        |      |     |        |      |
| 13:00 |   |      |     |     |        |      |     |     |      |     |     |     |        |      |     |        |      |
|       |   |      |     |     |        |      |     |     |      |     |     |     |        |      |     |        |      |
| 14:00 |   |      |     |     |        |      |     |     |      |     |     |     |        |      |     |        |      |
|       |   |      |     |     |        |      |     |     |      |     |     |     |        |      |     |        |      |
| 15:00 |   |      |     |     |        |      |     |     |      |     |     |     |        |      |     |        |      |
|       |   |      |     |     |        |      |     |     |      |     |     |     |        |      |     |        |      |
| 16:00 |   |      |     |     |        |      |     |     |      |     |     |     |        |      |     |        |      |
|       |   |      |     |     |        |      |     |     |      |     |     |     |        |      |     |        |      |
| 18:00 |   |      |     |     |        |      |     |     |      |     |     |     |        |      |     |        |      |
|       |   |      |     |     |        |      |     |     |      |     |     |     |        |      |     |        |      |
| 19:00 |   |      |     |     |        |      |     |     |      |     |     |     |        |      |     |        |      |
|       |   |      |     |     |        |      |     |     |      |     |     |     |        |      |     |        |      |
| 20:00 |   |      |     |     |        |      |     |     |      |     |     |     |        |      |     |        |      |
|       |   |      |     |     |        |      |     |     |      |     |     |     |        |      |     |        |      |

| お申込方法   |                   |              |
|---|-------------------|--------------|
| タイムスケジュール内の教室は事前のお申込みが必要となる有料教室です。<br>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。 |                   |              |
| 申込期間のご案内  |                   |              |
| 期   | 開講期間<br>(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。

▶「」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！

現在開講中の定員に達していないスポーツ・フィットネス教室を各教室 1 回のみ体験することができます。

教室の雰囲気はどんな感じ？」「懸けられるかしら？」  
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。



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必要事項をお伺いし、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。  
※開館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。



LINE

友だち登録お待ちしております！



教室・イベント情報

Instagram

フォローお待ちしております！



一般財団法人 札幌市スポーツ協会

人生に、スポーツを。

SASPO