

7月開講

第2期教室追加募集

申込期間 定員になり次第終了
申込方法 電話・直接来場にてお申込ください。

新型コロナウイルス感染症対策に伴う 受講時のお願い

- マスク・マイタオルの持参、及び施設内における運動時以外のマスク着用にご協力ください。
- こまめな手洗いのほか、入退室時には各部屋に設置の消毒液で手指消毒をお願いいたします。
- 他の受講者や指導員との間隔を空けてください。
- なるべく使用する用具をご持参ください。
- これまで以上に換気や消毒を行う必要があるため、教室終了時間の5分前に運動を終了いたします。
- 残り5分を換気・消毒の時間にあてるため、使用備品等の消毒にご協力ください。
- 教室終了後は速やかに退出、入室時は前の教室受講者が退出後の入室にご協力ください。

教室のお申込・お問い合わせ

申込受付場所:円山総合運動場 球場事務室

電話:641-3062

住所:札幌市中央区宮ヶ丘3番地

アクセス:地下鉄「円山公園」駅から徒歩15分

JRバス「総合グラウンド前」下車

札幌市屋外競技場施設グループ指定管理者 健康スポーツ・公園コンソーシアム代表団体



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



申込方法:お電話・または直接来場でお申込ください (https://www.sapporo-sport.jp/maruyama)

申込期間:定員になり次第終了

対象:16歳以上

定員:各15名

回数:各10回

会場:円山陸上競技場2階会議室

料金(税込):一般:8,640円 65歳以上の方:7,890円 障がいのある方:7,140円

※途中受講の場合、教室の残り回数によって金額が変わります。

お電話でお問い合わせください。



納入期間:各教室の受講初日にお支払いください。(※時間に余裕をもってお越しください)

注意事項:・65歳以上の方、障がいのある方は受講料納入時に証明できるものご提示ください。

・お申込を取り消される場合は必ずご連絡ください。

・教室日程は変更になる場合がございます。

詳しい日程は受講料納入時にお渡しする日程表をご確認ください。

・新型コロナウイルス感染症における受講者皆様にご協力いただきたい内容(受講者の皆様へ)を、
納入窓口での配布及び協会ホームページに掲載しております。

内容をご確認のうえ、お申込ください。

| NO | 教室名 | 指導員 | 曜日 | 時間 | 期間 | 内容 |
|----|---------------|--------|-------------|-------------|-----------|---|
| 15 | ヨガ(月) | 酒井雅子 | 月 | 10:00~11:20 | 7/6~9/28 | 基本ポーズを中心にリラックスした中で行います。身体機能回復・増進が見込めます。 |
| 2 | ロコトレ | 定居昭希 | | 13:30~14:45 | | 年齢に負けない丈夫な足腰を作るための体操です。 |
| 3 | 太極拳(火) | 原田稔 | 火 | 10:00~11:30 | 7/7~9/29 | ゆったりとした動きで気血をよくし、凝りの改善・内臓機能の強化を目指します。 |
| 4 | ビューティボディメイク | 達浩美 | | 11:45~13:00 | | 呼吸を深めて心身のバランスを整え、しなやかに美しい体づくりを目指します。 |
| 5 | ゆるしめハラ凹体操 | 定居昭希 | | 13:30~14:45 | | ゆるみすぎたり、こわばりすぎた筋肉をバランスよく整える体操です |
| 6 | ヨガA | 五十嵐かおり | 水 | 10:00~11:20 | 7/15~9/30 | 基本ポーズを中心に季節に合わせて行います。精神面の安定が期待できます |
| 7 | ヨガB | | | 11:30~12:50 | | |
| 8 | 太極拳(水)A | 原田雅恵 | | 13:30~15:00 | | ゆったりとした動きで気血を良くし、凝りの改善・内臓機能の強化を目指します。 |
| 23 | 太極拳(水)B | | 15:10~16:40 | | | |
| 9 | ヨガ&ボールメソッド | 氏平三夏 | 木 | 10:00~11:20 | 7/2~9/24 | セラピーボールで身体をほぐし、ヨガポーズで肩こり・腰痛を改善できます。 |
| 10 | ベーシックヨガ | | | 11:30~12:40 | | 呼吸とヨガの基本ポーズを中心とし、リラックスしながら心身を整えます。運動量が多いヨガです。 |
| 11 | リンパデトックスストレッチ | | | 酒井雅子 | | 13:30~14:50 |
| 12 | ジャイロキネシス | 篠崎幸子 | 金 | 9:20~10:30 | 7/3~9/25 | 椅子でやるヨガ・体操などの要素を取り入れたエクササイズです。 |
| 13 | ソフトエアロ&ステップ | 菅野淳子 | | 10:40~12:00 | | 有酸素運動とステップ台での昇降運動をし、下半身をしっかりと鍛えましょう |
| 14 | ピラティス | 斎藤真弓 | | 13:00~14:10 | | 呼吸を意識しながら体幹を安定させ、バランスの良い体を作ります。 |