

# 1月開講第4期教室募集

申込期間：定員にない次第終了

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マスク着用(運動時も無理のない範囲で)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の消毒をお願いいたします。
- ほか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。
- 換気や消毒のため、教室終了時間の5分前に運動を終了いたします。使用物品の消毒にご協力ください。
- 教室終了時は速やかに退室、入室時は前の受講者が退室後の入室にご協力ください。
- 開講中に2度、換気のため扉の開閉を行います。室温が下がることが予想されますので暖かい恰好でご受講ください。
- 換気のため教室内の換気扇を常時稼働いたします。音が不快に思われるかもしれませんが、新型コロナウイルス感染症対策ですのでご了承ください。

🤖教室のお申込・お問い合わせ🤖

場所：円山総合運動場 球場1階事務室

電話：011-641-3062

住所：札幌市中央区宮ヶ丘3番地

アクセス：地下鉄東西線「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・直接来場にてお申込ください。(https://www.sapporo-sport.jp/maruyama)

申込期間:定員にない次第終了

対象:16歳以上

回数:各10回

会場:円山競技場1階会議室A

料金(税込):定員15名:一般/8,700円 65歳以上の方/7,950円 障がいのある方/7,200円

※途中受講の場合教室の残回数により金額が変わりますので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の皆さまにご協力いただきたい内容を、

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	定員	時間	期間	内容	
15	ヨガ(月)	酒井雅子	月	15名	10:00~11:20	1/25~ 3/29	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	ロコシ	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)	久保田 孝子	火		10:00~11:30	1/12~ 3/23	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。	
6	ヨガA	五十嵐 かおり	水	15名	10:00~11:20	1/13~ 3/17	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＆ソッド	氏平三夏	木	15名	10:00~11:20	1/7~ 3/18	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。	
11	リンパマッサージ ストレッチ	酒井雅子			13:30~14:50		リンパの動きを活性化させ、 血液の循環を良好にし、老廃物を除去します。	
12	ジャイロ キネシス	篠崎幸子	金	15名	9:20~10:30	1/15~ 3/19	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		1/8~ 3/12	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。