

第2期スポーツ教室

受講者募集



申込期間：定員になり次第終了

申込方法：①電話②施設窓口

①電話②施設窓口 9:00~21:00

納入期間：各教室の受講初日にお支払いください。

納入方法：受講料納入期間内に、施設窓口にて
現金で受講料をお支払いください。

※受講料は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。

期間：各教室の期間につきましては裏面をご確認ください。

※教室 No.3 ロコトレ
 No.5 健康ストレッチ
 No.7 ヨガB
 No.12 ジャイロキネシス

上記教室は申込人数が少なかったため、
開講中止となりました。
ご了承ください。

対象：16歳以上

料金：○回数9回・定員8名の教室（少人数制ピラティス）

一般 11,910円 65歳以上の方 10,910円 障がいのある方 9,910円

○回数10回・定員15名の教室（太極拳（火）、ヨガA、太極拳（水）A・B）

一般 8,640円 65歳以上の方 7,890円 障がいのある方 7,140円

○回数9回・定員15名の教室（上記以外の教室）

一般 7,780円 65歳以上の方 7,110円 障がいのある方 6,430円

教室のお申込み・お問い合わせ

札幌市中央区宮ヶ丘3番地 円山総合運動場
（地下鉄円山公園駅から徒歩15分）

Tel：011-641-3015

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

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をご提示ください。
- お申込み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。
- 新型コロナウイルス感染症に関して受講生の皆様にご協力いただきたい内容を協会ホームページにて掲載しております。内容をご確認の上、お申込みください。



・赤線の引いてある教室は定員に達しているためお申込みできません。

番号	曜日	教室名	指導員	時間	回数	定員	期間	内容
1	月	ヨガ（月）	酒井 雅子	10:00 ～ 11:20	9 回	15 名	7/4 ～ 9/26	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		少人数制 ピラティス	定居 昭希	11:45 ～ 13:00			8 名	50歳からの賢い体の使い方、ウェル ネス（健康）をもたらす呼吸姿勢、 そしてリズムを身に着けます。
4	火	太極拳（火）	久保田 孝子	10:00 ～ 11:30	10 回	15 名	7/5 ～ 9/27	ゆったりとした動きで気血（血液の 循環）をよくし、凝りの改善・内蔵 機能の強化を目指します
6	水	ヨガA	五十嵐 かおり	10:00 ～ 11:20			7/6 ～ 9/21	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。
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（血液の 循環）をよくし、凝りの改善・内蔵 機能の強化を目指します	
9		太極拳（水）B		15:10 ～ 16:40				
10	木	ヨガ& ボールメソッド	氏平 三夏	10:00 ～ 11:20	9 回	7/7 ～ 9/22	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		リンパデトックス ストレッチ	酒井 雅子	13:00 ～ 14:10			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。	
13	金	ピラティス	斎藤 真弓	13:00 ～ 14:10		7/1 ～ 9/16	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。	

【安心・安全への取り組み】当協会は感染対策を徹底しています！

