



# 第4期スポーツ教室 追加募集



少人数制ピラティス・太極拳（火）  
太極拳（水）A・太極拳（水）B  
ジャイロキネシス

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 9：00～16：00

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：施設窓口にて現金で受講料をお支払いください。

対象：16歳以上

期間内容：各教室の期間・内容につきましては、裏面をご確認ください。

料金：○回数9回・定員8名の教室（少人数制ピラティス）

一般 12,010円 65歳以上の方 11,010円

障がいのある方 10,010円

○回数10回・定員8名の教室（ジャイロキネシス）

一般 13,350円 65歳以上の方 12,240円

障がいのある方 11,130円

○回数10回・定員15名の教室（上記以外の教室）

一般 8,700円 65歳以上の方 7,950円

障がいのある方 7,200円

※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。

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

☎011-641-3062

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

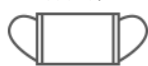
- ・65歳以上の方、障がいのある方は受講料納入時に証明できるものをご提示ください。
- ・お申込みを取り消される場合は必ずご連絡ください。
- ・教室日程は変更になる場合がございます。
- ・新型コロナウイルス感染症に関して受講生の皆様にご協力いただきたい内容を協会ホームページにて掲載しております。内容をご確認の上、お申込みください。



| 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～<br>11:10 | 10回 | 15名 | 1/16～<br>3/20 | 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～<br>13:00 | 9回  | 8名  | 1/16～<br>3/13 | 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。 |
| 3  |    | ロコトレ           |        | 13:15～<br>14:30 |     |     | 1/16～<br>3/20 | 年齢に負けない丈夫な足腰を作るための体操です。                         |
| 4  | 火  | 太極拳（火）         | 久保田孝子  | 10:00～<br>11:30 |     |     | 1/10～<br>3/14 | 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     |
| 5  | 水  | ヨガA            | 五十嵐かおり | 10:00～<br>11:20 | 10回 | 15名 | 1/11～<br>3/15 | 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。             |
| 6  |    | ヨガB            |        | 11:30～<br>12:50 |     |     |               |                                                 |
| 7  |    | 太極拳（水）A        | 原田雅恵   | 13:30～<br>15:00 |     |     |               | ゆったりとした動きで気血（血液の循環）を良くし、凝りの改善・内蔵機能の強化を目指します。    |
| 8  |    | 太極拳（水）B        |        | 15:10～<br>16:40 |     |     |               |                                                 |
| 9  | 木  | ヨガ&ボールメソッド     | 氏平三夏   | 10:00～<br>11:20 |     |     | 1/12～<br>3/30 | 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 |    | リンパデトックスストレッチ  | 酒井雅子   | 13:00～<br>14:10 |     |     | 1/12～<br>3/23 | 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。              |
| 11 | 金  | ジャイロキネシス（イスヨガ） | 篠崎幸子   | 9:20～<br>10:30  |     | 8名  | 1/13～<br>3/17 | 椅子を使い、背骨を丸める・そる・ねじるの動きをしながら、柔軟性をもたせ、体幹を整えます。    |
| 12 |    | ピラティス          | 斎藤真弓   | 13:00～<br>14:10 |     | 15名 | 1/13～<br>3/24 | 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！

職員・スタッフのマスク着用  
（不織布）



職員・スタッフ及び  
お客様の検温



消毒強化とCO2濃度  
数値を基に換気実施



飛沫防止ビニールシートの  
設置



3密回避及びソーシャル  
ディスタンスの徹底

