



# 第1期スポーツ教室 追加募集



## 募集教室

月：ピラティス（月）・ロコトレ

水：ヨガA

金：ジャイロキネシス（いすヨガ）

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（土日祝を除く）

納入期間：各教室の受講初日

納入方法：施設窓口にて現金のみ

対象：16歳以上

|     |         |         |
|-----|---------|---------|
| 料金： | 一般      | 10,500円 |
|     | 65歳以上の方 | 7,500円  |
|     | 障がいのある方 | 6,000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。

教室期間・申し込み方法など詳細につきましては、  
次のページをご確認ください。

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



| 番号 | 曜日 | 教室名                | 指導員        | 時間              | 期間           | 内容                                                    |
|----|----|--------------------|------------|-----------------|--------------|-------------------------------------------------------|
| 1  | 月  | ヨガ（月）              | 酒井雅子       | 10:00～<br>11:10 | 4/3～<br>6/19 | 基本ポーズを中心にリラックスした中で<br>行います。身体機能回復・増進が見込め<br>ます。       |
| 2  | 月  | ピラティス（月）           | 定居昭希       | 11:45～<br>13:00 | 4/3～<br>6/19 | 50 歳からの賢い体の使い方、ウェルネ<br>ス（健康）をもたらす呼吸姿勢、リズム<br>を身に付けます。 |
| 3  |    | ロコトレ               |            | 13:15～<br>14:30 |              | 年齢に負けない丈夫な足腰を作るための<br>体操です。                           |
| 4  | 水  | ヨガ A               | 五十嵐<br>かおり | 10:00～<br>11:20 | 4/5～<br>6/28 | 基本ポーズを中心に季節に合わせて行い<br>ます。<br>精神面の安定が期待できます。           |
| 5  | 水  | ヨガ B               | 五十嵐<br>かおり | 11:30～<br>12:50 | 4/5～<br>6/28 | 基本ポーズを中心に季節に合わせて行い<br>ます。<br>精神面の安定が期待できます            |
| 6  |    | 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<br>環）を良くし、凝りの改善・内臓機能の<br>強化を目指します。  |
| 7  |    | 太極拳（水） B           |            | 15:10～<br>16:40 |              |                                                       |
| 8  | 木  | ヨガ&<br>ボールメソッド     | 氏平三夏       | 10:00～<br>11:20 | 4/6～<br>6/29 | セラピーボールで身体をほぐし、ヨガポ<br>ーズで肩こり・腰痛を改善できます。               |
| 9  |    | リンパデトックス<br>ストレッチ  | 酒井雅子       | 13:00～<br>14:10 |              | リンパの動きを活性化させ、血液の循環<br>を良好にし、老廃物を除去します。                |
| 10 | 金  | ジャイロキネシス<br>（いすヨガ） | 篠崎幸子       | 9:30～<br>10:30  | 4/7～<br>6/23 | 椅子を使い、背骨を丸める・そる・ねじる<br>の動きをしながら、柔軟性をもたせ、体幹<br>を整えます。  |
| 11 | 金  | ピラティス（金）           | 斎藤真弓       | 13:00～<br>14:10 | 4/7～<br>6/23 | 呼吸を意識しながら体幹を安定させ、バラ<br>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！

