



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

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～ 11:10	4/3～ 6/19	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	月	ピラティス（月）	定居昭希	11:45～ 13:00	4/3～ 6/19	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、リズム を身に付けます。
3		ロコトレ		13:15～ 14:30		年齢に負けない丈夫な足腰を作るための 体操です。
4	水	ヨガ A	五十嵐 かおり	10:00～ 11:20	4/5～ 6/28	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。
5		ヨガ B		11:30～ 12:50		
6		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）を良くし、凝りの改善・内臓機能の 強化を目指します。
7		太極拳（水） B		15:10～ 16:40		
8	木	ヨガ& ボールメソッド	氏平三夏	10:00～ 11:20	4/6～ 6/29	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。
9		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。
10	金	ジャイロキネシス （いすヨガ）	篠崎幸子	9:30～ 10:30	4/7～ 6/23	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。
11	金	ピラティス（金）	斎藤真弓	13:00～ 14:10	4/7～ 6/23	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！

