

円山総合運動場

第3期スポーツ教室

10月開講

追加募集

募集教室

月：ピラティス（月）

ロコトレ

金：きのう改善いすヨガ

受講料（税込）

一般 10,500円

65歳以上 7,500円

障がいのある方 6,000円

※教室の残り回数により

受講料金が変わります。

お電話でお問い合わせ

ください。

申込期間 定員になり次第終了

申込方法 施設窓口・電話（WEB 申込不可）

【施設窓口】

札幌市中央区宮ヶ丘3番地

円山総合運動場 9:00 ~ 20:00

【電話】

011-641-3062 9:00 ~ 20:00

納入期間 各教室受講初日

納入方法 施設窓口にて現金のみ

対象 16歳以上

定員 15名

円山総合運動場

〒064-0959

札幌市中央区宮ヶ丘3番地

地下鉄円山公園駅から徒歩15分

TEL 011-641-3062



開館時間：8:00 ~ 20:00

駐車場：15台（教室受講者分）

札幌市屋外競技場グループ指定管理者

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



募集教室

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	10/16～ —12/18 ※予備日を除く	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	10/16～ 12/18 ※予備日を除く	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	月	ロコトレ	定居昭希	13:15～ 14:30	10/16～ 12/18 ※予備日を除く	年齢に負けない丈夫な足腰を作る体操です。
4	水	ヨガA	五十嵐 かおり	10:00～ 11:20	10/18～ —12/20 ※予備日を除く	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	水	ヨガB	五十嵐 かおり	11:30～ 12:50	10/18～ —12/20 ※予備日を除く	
6	水	太極拳（水）A	原田雅恵	13:30～ 15:00	10/18～ —12/20 ※予備日を除く	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	水	太極拳（水）B	原田雅恵	15:10～ 16:40	10/18～ —12/20 ※予備日を除く	
8	木	ヨガ& ボールメソッド	氏平三夏	10:00～ 11:20	10/12～ —12/21 ※予備日を除く	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	木	リンパデトックス ストレッチ	酒井雅子	13:00～ 14:10	10/12～ —12/21 ※予備日を除く	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	きのう改善 いすヨガ	篠崎幸子	10:00～ 11:10	10/13～ 12/22 ※予備日を除く	いすに座ったまま行うので、筋力不足・運動不足の方でもできるヨガです。身体を伸ばす・そる・丸める・ねじるのポーズをし、代謝を高めリンパの流れを良くしていきます。
11	金	ピラティス（金）	斎藤真弓	13:00～ 14:10	10/6～ —12/22 ※予備日を除く	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。