

美香保体育館

体験会開催!!

2/22(土)から申込開始!

教室紹介



大宮 弥生

楽々!からだ改善!ボディメイク&ストレッチ

日常生活を過ごしやすくするために必要な筋肉を育て、
膝痛・腰痛の予防改善、全身に筋肉を蓄えます。
自宅で実践でき、高齢者や運動不足の方にもおすすめです!

筋力UP!!体幹バランスエクササイズ+

簡単な有酸素運動と筋トレの融合により運動効果を上げます。
代謝と筋力のUPで持久力も向上し、体の幹となるお腹や背中
胴体を鍛えることにより、体幹バランスを育て上げます。
自宅でも継続して行えるよう指導いたします!

※こちらの教室は運動強度が高めとなっております

教室名	指導員	対象	体験日	曜日	時間	持ち物	体験料	定員
楽々!からだ改善! ボディメイク&ストレッチ	大宮弥生	16歳以上	3/6	(金)	11:20 ~ 12:30	動きやすい服装 タオル 飲み物	500円	各20名 (先着順)
筋力UP!! 体幹バランスエクササイズ+			3/12	(木)	19:00 ~ 20:00	動きやすい服装 タオル 飲み物 上靴		

【申込期間】 2月22日(土)~開催日2日前まで 10:00~20:00

【申込方法】 ①電話申込 ②施設窓口での直接申込

【納入】 開催日当日

【その他】 定員に満たない場合は、開催を中止することがありますのでご了承ください。

《お申し込み・受講にあたって》

- ・受講権利を他人に譲渡することはできません。・自然災害や交通機関のトラブルなどにより、開講日や実施会場が変更になる場合があります。
- ・担当指導員が病気やケガ等の諸事情により、代行の指導員が指導にあたる場合があります。・指導員や他の受講者の連絡先は、個人情報保護法に基づきお答えできません。
- ・教室受講中にケガをされた場合は、すみやかに講師又は施設職員まで申し出ください。
- ・教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。教室申込みの際には、当給付制度を確認のうえお申込みください。
- ・駐車場に限りがございますので、公共交通機関でのご来館にご協力ください。
- ・主催者が撮影した写真を広報等に使用する場合がございますので予めご了承ください。なお、写真掲載を希望されない方がいらっしゃいましたら、施設職員までお知らせください。

《個人情報の取扱い》

- ・お申し込みの際に取得する個人情報は当財団が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し適切に管理します。
- ①施設利用や各種サービスに関する登録手続き ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡 ③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析
- ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認 また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。



札幌市美香保体育館

065-0022 札幌市東区北22条東5丁目1-1
011-741-1972



札幌市美香保体育館指定管理者

一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します