

美香保体育館

2教室同時募集!
10月18日募集開始!

フィットネス体験会!

筋力UP!体幹バランスエクササイズPLUS

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。



免疫力UP!カラダ楽々エクササイズ

深い呼吸で血流を促し、筋肉を刺激することにより筋力・柔軟性・代謝など基礎体温の上昇が期待できます。日常生活を快適に過ごす為に必要な筋肉(加齢とともに動かしにくくなる部位をしっかりと育て、免疫機能の向上と生活習慣病の予防を手助けいたします。運動初心者またはシニアの方にお勧めです!

※こちらの教室は運動強度が低めとなっております。

教室名	指導員	対象	体験日	曜日	時間	体験料	定員
筋力UP!体幹バランス エクササイズPLUS	大宮 弥生	16歳以上	10/29	木	19:00~20:00	500円	各20名 (先着順)
免疫力UP!カラダ楽々 エクササイズ	大宮 弥生		10/30	金	11:20~12:30		

【申込期間】 10月18日(日)~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】 開講日当日

【持ち物】 動きやすい服装・タオル・飲み物・マスク・上靴

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

《新型コロナウイルス感染拡大予防対策として》

- ・換気や消毒を行う必要があるため、**教室終了時間の5分前に運動を終了**させていただきます。
- ・新型コロナウイルス感染症における受講者皆さまにご協力いただく**遵守事項**を、受付窓口での配架及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえ、申込みください。
- ・マスク・マイタオルの持参、及び施設内における運動時以外の**マスクの着用**にご協力ください。・運動時のマスク着用は、十分な呼吸ができないことや体温調整など、人体に影響を及ぼす可能性があることを留意し、各自ご判断ください。
- ・感染拡大予防対策によりプログラムや日程変更などが発生する場合があります。

《お申し込み・受講にあたって》

- ・受講決定した際は、その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お申し出ください。
- ・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こと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指定管理者

一般財団法人 札幌市スポーツ協会



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



私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します