

	火	水	木	金
10:00	ホワイエ	ホワイエ	ホワイエ	ホワイエ
11:00	背中すっきりヨガ 10:30~11:00 平岩 紗季 ★ 定員25名	健美操 10:00~11:30 川崎 由美子 ★ 定員25名	ヨガ 10:00~11:30 水戸 昭一 ★ 定員25名	筋力UP!体幹 バランスエクササイズ 10:00~11:00 大宮 弥生 ★★ 定員25名
12:00	はじめてのボクシングエクササイズ 11:10~12:10 平岩 紗季 ★★ 定員25名	はじめてのピラティス 11:45~12:45 齊藤 めぐみ ★ 定員25名	はじめてのピラティス 11:45~12:45 齊藤 めぐみ ★ 定員25名	免疫力UP! あへあほ®楽々健康体操 11:15~12:15 大宮 弥生 ★★ 定員25名
14:00				
19:00		筋力UP!夜の体幹 バランスエクササイズ 19:00~20:00 大宮 弥生 ★★ 定員25名		



## 令和8年度 ピックアップ教室

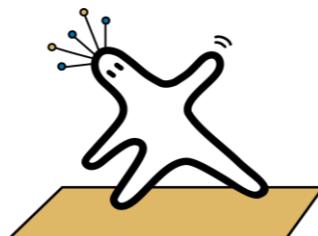
### 【筋力UP！夜の体幹バランスエクササイズ】

美香保体育館唯一の夜間の部フィットネス教室です。  
お仕事あとにも受講できちゃう♪  
体の幹となるお腹や背中などの胴体部を鍛えることで、  
基礎代謝の向上・腰痛の改善などに繋がります。



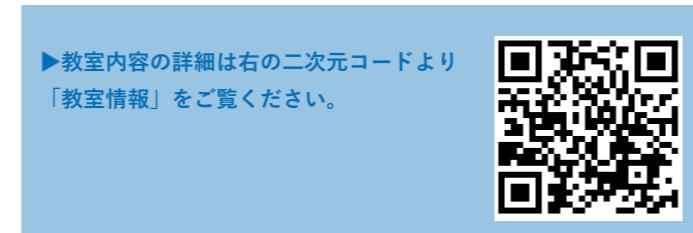
### 【ヨガ】

美香保体育館で1,2を争うほど長く続いている教室です。  
ヨガのポーズと呼吸法を正しく行うことで心と体がしな  
やかに、健康になっていくことを目指した教室です。  
水戸指導員のしなやかさをご覧あれ。



### 指導員 水戸 昭一

お申込方法		
タイムスケジュール内の教室は事前のお申込みが必要となる有料教室です。お申込み期間中にWEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。詳細は募集要項またはホームページをご確認ください。		
申込期間のご案内		
期	開講期間 (回数: 13~16回)	申込期間
第1期	4/1~7/31	3/1~3/14
第2期	8/18~11/27	7/1~7/14
第3期	12/1~3/30	11/1~11/14



▶定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受付して  
おりますので、空き状況などはお気軽にお問い合わせください。  
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります。  
(WEB申込み不可)



一般財団法人 札幌市スポーツ協会



人生に、スポーツを。  
**SASPO**