

▼第1期フィットネス教室



教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	対象	受講料（税込）			指導員	開講期間		
							一般料金	65歳以上の方	障がいのある方				
31	背中すっきりヨガ	火	10:30 ~ 11:00	14回	各25名	高校生以上の方	12,600円	9,800円	8,400円	北海道全員健康(株) 平岩 紗季	4/7 ~ 7/21		
32	はじめてのボクシングエクササイズ		11:10 ~ 12:10				15,400円	11,200円	9,100円		4/7 ~ 7/21		
33	健美操		10:00 ~ 11:30	13回			14,300円	10,400円	8,450円	川上 由美子	4/1 ~ 7/15		
34	はじめてのピラティス		11:45 ~ 12:45				15,400円	11,200円	9,100円	齊藤 めぐみ	4/1 ~ 7/22		
35	ヨガ		10:00 ~ 11:30	木			水戸 昭一			4/2 ~ 7/23			
36	座ってトレーニング♪ イストレ		11:45 ~ 12:45				向井 雅子						
37	筋力UP!夜の体幹 バランスエクササイズ		19:00 ~ 20:00					17,600円	12,800円	10,400円	4/2 ~ 7/23		
38	筋力UP!体幹 バランスエクササイズ		10:00 ~ 11:00	金			大宮 弥生				4/3 ~ 7/31		
39	免疫力アップ! あへあほ®樂々健康体操		11:15 ~ 12:15								4/3 ~ 7/31		

▼第1期こどもダンス教室

教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	対象	受講料（税込）			指導員	開講期間
							一般料金	65歳以上の方	障がいのある方		
11	ジュニアチアダンス	火	17:15 ~ 18:15	21回	20名	小学1~6年生	19,950円	—	15,750円	和泉 沙也加	4/7 ~ 9/15
12	ジュニアヒップホップ (初級)		17:15 ~ 18:15				20,900円	—	16,500円		4/1 ~ 9/30
13	ジュニアヒップホップ	木	17:15 ~ 18:15	22回	25名					高橋 学	4/2 ~ 9/17

▼春休みキッズフィギュアスケート教室

教室No.	教室名	時間	回数	定員	対象	受講料（税込）			指導員	開講期間
						一般料金	障がいのある方			
23	春休みキッズ フィギュアスケート	9:45 ~ 10:45	3回	14名	年中・年長	3,450円	2,700円	札幌スケート 連盟指導員	4/1(水)~4/3(金)	

▼春休みジュニアフィギュアスケート教室

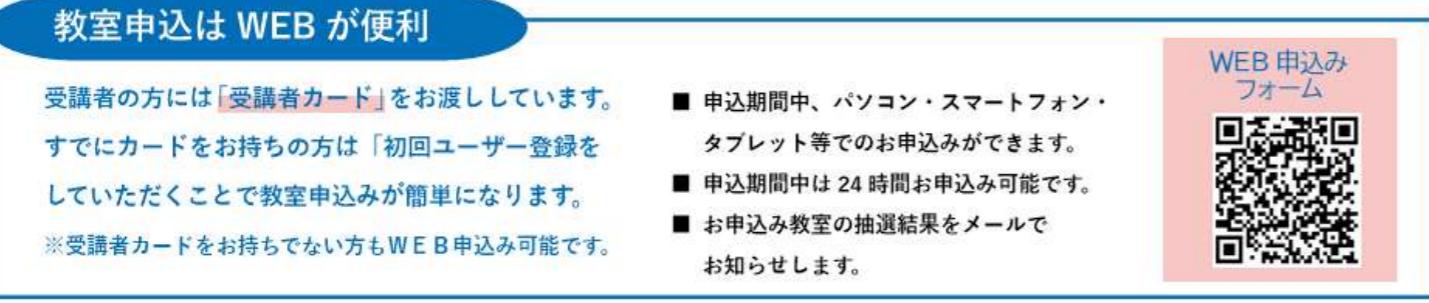
教室No.	教室名	時間	回数	定員	対象	受講料（税込）			指導員	開講期間
						一般料金	障がいのある方			
24	春休みジュニア フィギュアスケート	11:00 ~ 12:00	3回	14名	小学1~3年生	3,450円	2,700円	札幌スケート 連盟指導員	4/1(水)~4/3(金)	

教室申込はWEBが便利

受講者の方には「受講者カード」をお渡ししています。
すでにカードをお持ちの方は「初回ユーザー登録」
していただくことで教室申込みが簡単になります。
※受講者カードをお持ちでない方もWEB申込み可能です。

- 申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等でのお申込みができます。
- 申込期間中は24時間お申込み可能です。
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします。

WEB申込み
フォーム



教室紹介



【はじめてのピラティス】 運動強度 ★

「身体が硬い」「運動が苦手」そんな方も大歓迎♪
ピラティスで身体の使い方を学び、無理なく筋力や柔軟性を高めていきましょう。
いつまでも元気に動ける身体づくりをサポートします。
目指すは、100歳まで歩ける毎日！



指導員 齊藤 めぐみ

【健美操】 運動強度 ★

普段の生活が活力にあふれ健康で楽しく、
美しく過ごすための健康体操です。



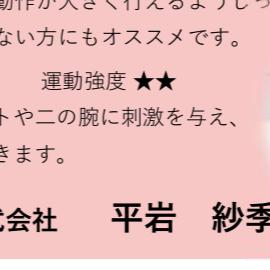
指導員 川上 由美子

【背中すっきりヨガ】 運動強度 ★

「反る」「捻る」などの背骨の基本的な動作が大きく行えるようじっくり伸ばします。短時間教室なので時間のない方にもオススメです。

【はじめてのボクシングエクササイズ】 運動強度 ★★

パンチやキックの動作により、ウエストや二の腕に刺激を与え、
脂肪燃焼・ストレス発散効果が期待できます。



北海道全員健康株式会社 平岩 紗季

【筋力UP!夜の体幹バランスエクササイズ】 運動強度 ★★

有酸素運動と筋トレの融合により、お腹や背中などの胴体部を鍛え、筋肉のバランスを整え体幹を強くします。

【筋力UP!体幹バランスエクササイズ】 運動強度 ★★

体の幹となるお腹や背中などの胴体部を鍛えます。基礎代謝の向上・腰痛の改善などに繋がります。



指導員 大宮 弥生

【ジュニアチアダンス】

チアダンスを通じてリズム感を養うだけではなく、仲間と協力して一つの作品を作り上げるためお子様の思いやりも育みます。
キラキラなポンポンを持ってみんなで仲良く踊ろう♪



指導員 和泉 沙也加

【ジュニアヒップホップ（初級）】

ヒップホップダンスを中心幅広いジャンルのレッスンしていきます。
流行りの曲に合わせて、楽しくダンスしよう♪



指導員 高橋 学

スポーツ・フィットネス教室

ワンコイン体験実施中！

現在開講中の定員に達していないスポーツ・
フィットネス教室を1教室・各期・1回体験
することができます。



教室の雰囲気はどんな感じ?」「続けられるかしら?」

ぜひ一度、体験してください！

体験方法

- お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
- 空きがあるか確認後、直近の教室実施日（体験可能日）をご案内いたします。
- 必要事項をお伺いし、体験日当日に窓口にて体験料をお支払いください。

※体験料500円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。

※開催前日までにお申込みください。

※JAF会員の方は、JAF会員を含む2名様まで、ワンコイン教室体験が無料でご受講いただけます。※会員証のご提示が必要です。

※ご見学のみの場合は無料です。

駐車場のご利用について

当施設の駐車場は約80台ございます（うち2台は身障者専用駐車場です）。

なお、冬季間は排雪作業の関係により

駐車スペースが通常より狭くなる場合がございます。

正面駐車場が満車の際は、2階駐車場をご利用ください。