

秋のワンデーフィットネス体験会

ワンコインで1つ～最大4つの教室をお試し体験できます！

お気軽にご参加いただけるよう、教室時間を30分に短縮しています。
通常教室の受講をご希望の方は、定員に空きがある場合、途中受講が可能です！

※「Gボールエクササイズ」「フレッチャーピラティス フロアワーク」は体験会だけのプログラムです♪

10/12(土) 第1弾

参加料 500円(税込)

- ①13:30～14:00 「**背骨コンディショニング(金)**」 首から腰までの関節をゆるめるストレッチをしていきます。肩や股関節の可動域を広げることができます。
安福千猪子指導員
- ②14:15～14:45 「**エアロ&ストレッチ**」 楽しい音楽とシンプルなステップで心身をリフレッシュ！初めての方でも無理なくできるトータルトレーニングです。
太田明博指導員
- ③15:00～15:30 「**やさしいヨガ**」 呼吸を安定させポーズをとりながら、心身をリラックスさせます。身体のバランスを整えていきましょう！
佐藤尚美指導員
- ④15:45～16:15 「**ステップアップヨガ**」 中級レベルの教室です。この機会に初心者の方もお気軽にご体験ください！！
佐藤尚美指導員

10/19(土) 第2弾

参加料 午前の部 午後の部 各500円(税込)

- ★**午前の部** 「**タイチーダンス～太極舞～**」 太極拳などをベースに、情緒あふれる音楽に合わせて舞う、台湾発祥プログラムです♪
①10:00～10:30 高田志保指導員
- ②10:45～11:15 「**やさしいピラティス**」 初心者の方歓迎！呼吸法を使い、インナーマッスルを鍛えます。姿勢改善にもつながります！
三國ちはる指導員
- ③11:30～12:00 「**踏み台シェイプ**」 ステップ台を使用したトレーニングで、足腰の強化と心肺機能の向上が期待できます。
岡村啓子指導員
- ④12:15～12:45 「**太極拳**」 老若男女どなたでも無理なくおこなえる全身運動です。実施中の教室では24式太極拳の習得を目指します。
加藤満美子指導員

★**午後の部** 第3弾

- ①13:30～14:00 「**ウォーキング健康体操**」 全身の関節・筋肉を若返らせて、基礎体力の向上を目指します。運動不足の方や体力をつけたい方におすすめ！
佐藤満美子指導員
- ②14:15～14:45 「**エアロ&ストレッチ**」 12日開催②と同じ教室です。(使用楽曲等、内容は一部異なります。)
太田明博指導員
- ③15:00～15:30 「**Gボールエクササイズ**」 小さなボールを関節に当てながら体を動かし、凝りやこわばり、痛みなど、体の不調を軽減させるエクササイズです。
藤田まゆみ指導員
- ③15:45～16:15 「**フレッチャーピラティス フロアワーク**」 マットを使用せずにフロアで行う、一味違ったピラティスをご体験ください！
藤田まゆみ指導員

申込方法

- ①申込期間 9月10日(火)～先着順 9:00～20:00
- ②定員/場所 12日 先着40名/体育室
19日 午前 先着40名/体育室
午後 先着20名/小体育室 (空きがある場合は当日受付可)
- ③申込方法 お電話または受付窓口にてお申込みください。
- ④支払方法 当日の開始30分前までに体育室前の特設受付窓口へお支払い願います。

詳細は裏面へ



南区体育館

005-0804 札幌市南区川沿4条2丁目2-1

011-571-5171



札幌市体育館グループ指定管理者

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

持ち物・場所について

《持ち物》

- ◆各教室……………上靴、タオル、飲み物
- ◆背骨コンディショニング…横長のスポーツタオルかフェイスタオル

《場所》

10月12日(土)……………先着40名	1階	体育室
19日(土)午前の部…先着40名	1階	体育室
19日(土)午後の部…先着20名	1階	小体育室

「途中受講」歓迎！！

10月より第3期スポーツ・フィットネス教室を開講予定です。募集期間は9月1日(日)～14日(土)までとなっております。今回の体験会は、申込み期間終了後の開催となっておりますが、定員に空きがある教室については途中受講が可能です。是非この機会にご自分に合った教室を見つけてみませんか？皆様のご受講を心よりお待ちしております。

受講料は途中受講分の金額になります。

ご受講にあたっての注意事項

◆【健康管理について】

ご自身の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めします。教室カリキュラムは身体機能の回復等リハビリを目的としたものではありません。

◆【受講のマナーについて】

指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合、また私語や大声などで他受講者の受講を妨げたり、指導員や他受講者への誹謗中傷等の迷惑行為が見受けられた場合、受講をお断りさせていただきます。

教室内での物品販売や宗教・政治的活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。

◆【教室中に起きた怪我等について】

教室受講中に怪我をされた場合は、速やかに指導員または施設職員までお申出ください。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。お申込みの際には、当給付制度の概要をご確認の上お申込み下さい。

◆【写真撮影について】

教室中に施設職員が撮影した写真については、当施設の募集要項及び、当財団のホームページに掲載させて頂く場合がございますので、あらかじめご了承ください。施設内の撮影(教室を含む)をする場合は、必ず1F受付窓口にて撮影許可申請をしてください。また、目的対象以外の撮影はしないようお願いいたします。

◆【個人情報の取扱いについて】

お申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、適切に管理いたします。

- ①施設利用や各種サービスに関する登録等の手続き
- ②イベントや教室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わる治療内容の確認。

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。

◆【その他】

貴重品は各自の責任で管理してください。なお、更衣室のロッカーは50円かかります。駐車場のトラブルにつきましては、当施設では一切の責任を負いかねます。