

2021年
7月
開講

南区体育館

第2期 スポーツ&フィットネス教室受講者募集



国の緊急事態宣言延長により、6月20日（日）まで臨時休館いたします。

申込期間 6月1日（火）～6月26日（土）

申込方法 休館中は、原則、**WEB**または**電話**でお申込みください。
※再開後は受付窓口での申込みも可能です。

【WEB】申込期間中24時間申込み可能です（6月25日（金）23:59:59まで）
【電話・窓口】9:00～17:00

抽 選 6月28日（月）11:00～ ※コンピューターによる自動抽選

【WEB】抽選結果を6月29日（火）までにメールで通知します。
【電話・窓口】落選された方、開講中止教室にお申込みの方のみ6月29日（火）までに電話にて通知します。

追加申込 6月29日（火）9:00～【電話受付のみ先着順】

※定員に空きがある教室のみ追加申込を受付いたします。
6月30日（水）以降は電話・窓口で受付可能です。
先着順のため定員に達した場合は受付を終了いたします。
また、定員に対して一定数以上のお申込みが無い場合、開講中止となる場合があります。

納入期間 6月30日（水）～各教室初回まで

※期間中に受付窓口にて受講料の納入をお願いいたします。（現金のみ）

WEB申込みがおすすめ！

- ①パソコン・スマートフォン・タブレットに対応！
- ②申込期間中は24時間お申込み可能！
（終了日は23:59:59まで）
- ③お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせいたします！



ホームページの
広告をクリック！



ワンコイン体験実施！

1回 500円！

- ◆別途施設利用料が必要です。
 - ◆大人フィットネス教室限定
 - ◆1教室1回限定
- ※詳細はお電話でお問い合わせください。



施設をご利用される皆様へ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、以下についてご理解とご協力をお願いいたします。

【ご利用の皆様へのお願い】

- 体調がすぐれない場合は、ご利用をお控えください。
- 入館時に検温を実施しております。
※37.5℃以上の場合は、ご利用をお断りする場合がございます。
- 館内ではマスクの着用（不織布マスク、不織布フィルター推奨）をお願いいたします。
※運動時においても無理のない範囲でのマスクの着用にご協力をお願いいたします。
- 利用者間の距離をとるなど、密な状態を避けてください。
- 更衣室については、入室人数を制限しています。短時間利用と不要な会話を控えるようご協力ください。



オススメ

No.41 ボディメイク健美操

曜日：水曜日 時間：10:00～11:30

定員：12名 指導員：稲尾 緑

回数：10回

骨盤を中心に関節の歪みを整えます。
改善効果を実感してみてください。



オススメ

No.43 踏み台シェイプ

曜日：金曜日 時間：11:45～12:30

定員：12名 指導員：岡村 啓子

回数：10回

ステップ台を使用したトレーニングで
足腰強化と心肺機能の向上ができます。



オススメ

No.46 ポールDEピラティス

曜日：火曜日 時間：11:15～12:15

定員：12名 指導員：三國 ちはる

回数：11回

ストレッチポールでリラクゼーション効果や
アライメントを整えてから
ピラティスで筋力UPを目指します。



オススメ

No.49 タイチーダンス～太極舞

曜日：木曜日 時間：14:25～15:25

定員：12名 指導員：高田 志保

回数：10回

台湾発の太極拳などをベースにした
情緒あふれる音楽に合わせて舞います。
体幹トレーニングも期待できます。



南区体育館

005-0804 札幌市南区川治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 札幌市スポーツ協会

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

- 開館時間 9:00～21:00
- 休館日 第2月曜日（整備日）
- 駐車場 約90台（無料）



