

| 月     |   | 火   |   | 水   |     | 木  |   |  | 金   |   |
|-------|---|---|---|---|-----|--|---|--|---|---|
| 格技室   |   | 格技室   |   | 小体育室  | 格技室 | 小体育室   | 格技室   | 小体育室   | 格技室   | 小体育室  |
| 10:00 |   |   |   |   |     |  |   | りらくす<br>スロートレーニング<br>9:10～10:10<br>佐藤 佳緒里<br>★ 定員30名 |   |   |
|       |   | やさしいヨガ(火)<br>10:00～11:15<br>和田 真里<br>★ 定員30名  | 健美操<br>9:45～11:00<br>菊池 リサ<br>★ 定員18名               |   |     |  |   | 初めてのフラダンス<br>10:00～11:00<br>佐藤 満美子<br>★ 定員18名        | ベーシックヨガ<br>9:30～11:00<br>菊地 愛美<br>★ 定員30名           |   |
| 11:00 |   |   |   | 体質改善ストレッチ<br>10:30～11:50<br>chiharu<br>★★ 定員18名 |     | 姿勢改善ヨガ<br>10:45～12:15<br>chiharu<br>★★ 定員30名 |   | やさしい健康体操<br>10:20～11:20<br>佐藤 佳緒里<br>★ 定員35名         |   |   |
|       |   | たのしいヨガ(火)<br>11:30～12:45<br>和田 真里<br>★★ 定員30名 | ピラティスプラス<br>11:15～12:25<br>chiharu<br>★★★ 定員18名     |   |     |  | パレエエクササイズ<br>11:25～12:55<br>川端 晶子<br>★★ 定員15名       | ウォーキング健康体操<br>11:30～13:00<br>佐藤 満美子<br>★ 定員35名       |   | リズム<br>ウォーキング<br>11:00～12:15<br>岡村 啓子<br>★★ 定員18名 |
| 12:00 |   |   |   |   |     |  |   |  |   |   |
|       |   |   |   |   |     |  |   |  |   |   |
| 13:00 |   |   |   | ピラティス(水)<br>13:00～14:15<br>定居 昭希<br>★ 定員18名     |     |  | ZUMBA<br>13:10～14:10<br>高田 志保<br>★★ 定員18名           |  | やさしいヨガ(金)<br>13:15～14:30<br>佳代<br>★ 定員30名           |   |
|       |   |   |   |   |     |  |   |  |   |   |
| 14:00 | 背骨コンディショニング<br>13:30～14:30<br>片岡 志保<br>★★ 定員30名 |   |   |   |     |  | 骨盤リセットスリム<br>14:25～15:25<br>高田 志保<br>★ 定員18名        |  |   |   |
|       |   |   |   |   |     |  |   |  |   |   |
| 19:00 |   |   |   |   |     |  |   |  |   |   |
|       |   |   |   |   |     |  |   |  |   |   |
| 20:00 |   | ナイトヨガ<br>19:20～20:40<br>伊藤 加奈子<br>★ 定員30名     | ナイト<br>ピラティス(火)<br>19:35～20:35<br>原野 すみれ<br>★ 定員18名 | パレエストレッチ<br>19:15～20:45<br>川端 晶子<br>★ 定員15名     |     |  | ナイト<br>ピラティス(木)<br>19:35～20:35<br>原野 すみれ<br>★ 定員18名 |  | やさしい<br>クラシックパレエ<br>19:15～20:45<br>川端 晶子<br>★ 定員15名 |   |

## おすすめ教室のご紹介

## 「やさしいヨガ」

呼吸法を行った後、徐々に身体をほぐしていきポーズへ導きます。深いリラクゼーション効果を得ることができます。ヨガを始めたい方はやさしいヨガから！

金曜日 13:15～14:30  
佳代 指導員



## 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<br>(回数：約11回) | 申込期間         |
|---------------|-------------------|--------------|
| 第1期           | 4月～6月             | 3月1日～3月14日   |
| 改修工事により休館 ※予定 |                   |              |
| 第2期           | 1月～3月             | 12月1日～12月14日 |

- ▶この他にも南区体育館にはたくさんの教室がございます。  
詳しくはチラシ裏面や、南区体育館ホームページをご覧ください！  
▶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)

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各教室 1 回のみ体験することができます。

教室の雰囲気はどんな感じ？！覗けられるかしら？！  
ぜひ一度、体験してください！※見学のみ場合は無料です。

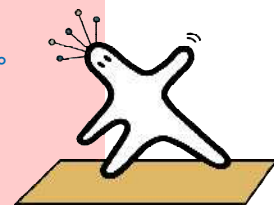


## 体験方法

- ①お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
- ②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。
- ③必要事項をお伺いし、体験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 会員の方は体験料が無料となります。

- ▶「★」は運動強度、「」は運動靴が必要な教室を示しています。  
▶令和8年6月29日～12月31日まで改修工事が計画されており、工事期間中は全館休館となる予定です。皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



一般財団法人 札幌市スポーツ協会

人生に、スポーツを。  
SASPO