

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

## 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: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)

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？！続かれるかしら？  
ぜひ一度、体験してください！※ご見学のみの場合は無料です。

## 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。

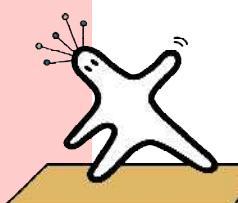
※開催前日までにお申込みください。

※JAF会員の方は体験料が無料となります。

▶「★」は運動強度、「靴マーク」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。皆さん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**

## 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



教室・イベント情報

**Instagram**

フォローお待ちしております／



**LINE**  
公式アカウント

友だち登録お待ちしております／

