2027年
1月
開講

南区体育館
冬のスポーツ教室受講者募集

人生に、スポーツを。SASPO

長らくお待たせいたしました！1月5日(火)から体育館をご利用いただけます♪



WEB申込みフォーム

申込方法

【申込期間】１２月１日（火）～ １２月１４日（月）

【申込方法】① WEB　② 電話　※工事休館中のため窓口申込不可（入館不可）

※① WEB申込は 1日 9：00 ～ 14日 23：59：59まで24時間受付中！

【抽　　選】１２月１６日（水）11：00

定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選を行います。

①WEB申込の場合：抽選結果をメールにてお知らせいたします。

②電話申込の場合：落選された方にのみ電話にてお知らせいたします。

追加申込

１２月１８日(金) 9：00より　定員に空きがある教室のみ先着順にて受付（**12月中は電話のみ**）。

※１月５日（火）以降は、窓口でも先着受付いたします。

※追加申込は電話・施設窓口のみ受付いたします（WEB申込はご利用できません。）

納入方法

① WEBでお申込みの場合

納入期間：１２月１６日(水)～１２月２７日(日)　23：59：59まで

納入期間内に、当選結果メールに記載している決済ページURLにアクセスしていただき、「WEBでのクレジットカード決済」または「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください。

■ご利用可能なクレジットカード：VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club

■ご利用可能なコンビニ：ローソン、ファミリーマート、セイコーマート、セブンイレブン

※施設窓口での現金納入はできません。

※お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。領収書につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しがないため、当協会から領収書は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください。

② 電話でお申込みの場合

納入期間：１２月２２日(火)～１２月２７日(日)　9：00～16：00

納入期間内に施設窓口で現金にて受講料をお支払いください(工事休館中は窓口のみ利用可能)。

その他

・各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、当施設ホームページ「教室情報」から、各教室の「▶日程表」 より「教室受講のご案内 (PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認いただき、受講当日に各施設へお越しください。

・ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情（入院、海外旅行など）で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当施設までご連絡ください。また、連絡がなく納入期間内にお支払いの確認ができない場合は電話で受講の意思を確認させていただきます。

・メールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダをご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、施設までお問い合わせ願います。

・１月４日（月）は施設整備日のため各種手続きは行っておりません。あらかじめご了承ください。

お申込みにあたって

〇受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。　〇65歳以上の方は、受講料の減額設定がある教室に限り、受講料が減額となります。年齢確認ができるものを納入時、または教室の初回に受付にてご提示ください。　〇障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、受講料の減額設定がある教室に限り、受講料が減額となりますのでご申告ください。納入時、または教室の初回に確認いたしますので、各種手帳をご持参ください。なお、受講期間中に各種手帳等の交付・返納・有効期限が切れた方は、受講施設へお問い合せください。　〇お申込みの際は、教室名、教室内容など注意事項を必ずご確認ください。対象レベルと著しく差がある場合には、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。　〇複数教室にお申込みできますが、受講意思のある教室のみお申込みください。　〇お申込みが多数の場合は、部屋または指導員数を調整のうえ定員を変更することがあります。〇お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。　〇教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。　〇感染症にかかっている方は教室の受講をご遠慮ください。　〇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、その後の受講をお断りいたします。　〇自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。　〇お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします（電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします）。　〇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。　〇教室を辞めるお申し出があった場合は、事務手数料として１教室につき500円を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。　〇教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますが、その際は事前にお知らせさせていただきます。

【個人情報の取扱い】

お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「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及び申請等の手続き　②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡　③アンケート等の送付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。

★ジュニアスポーツ教室（短期教室：1～3月）

(※)障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が対象となります。

No.	教室名	指導員名	曜日	時間	期間	回数	定員	対象	受講料（税込） 一般	受講料（税込） 障がいのある方(※)
70	SSAジュニアフットサル(低学年)	サフィルヴァ北海道	火	15:50 ～ 16:50	1/5 ～ 3/30	12回	18名	小１ ～ 小３	10,200円	7,800円
71	SSAジュニアフットサル(高学年)			16:50 ～ 17:50		12回	18名	小４ ～ 小６	10,200円	7,800円
サフィルヴァ北海道の選手やスタッフがコーチとして指導します。基本技術の向上や判断力、積極性などを身に付けます。										
72	ジュニアバドミントン	札幌地区バドミントン協会	水金	16:05 ～ 17:50	1/6 ～ 3/31	25回	30名	小１ ～ 中３	27,500円	21,250円
基本動作やフットワーク、各ショットを習得します。										
73	ジュニアバスケットボール(低学年)	佐々木 博子・池田 理央	水	16:05 ～ 17:50	1/20 ～ 3/24	10回	30名	小１ ～ 小３	11,000円	8,500円
74	ジュニアバスケットボール(高学年)	佐々木 博子	金	16:10 ～ 17:55	1/15 ～ 3/19	10回	18名	小４ ～ 小６	11,000円	8,500円
ドリブル・パス・シュートなどの基本動作を習得し、仲間で協力しながらゲームを楽しみます。										
75	ジュニア卓球	札幌卓球連盟	水	16:15 ～ 17:45	1/13 ～ 3/17	9回	10名	小３ ～ 小６	8,550円	6,750円
基本の打法を習得し、楽しくゲーム練習を行います。										
80	K-POP & J-POP (基本クラス)	KYOKO	水	16:10 ～ 17:10	1/13 ～ 3/17	10回	20名	小１ ～ 中３	9,500円	7,500円
K-POPやJ-POPの音楽に合わせてダンスを楽しみます。オリジナルダンスです！歌いながら踊りたくなりますよ♪初心者の方大歓迎！										
81	HIP HOP	KYOKO	水	17:20 ～ 18:20	1/13 ～ 3/17	10回	20名	小１ ～ 中３	9,500円	7,500円
リズム感を養い、基本ステップを学びながらダンスを楽しみます!										
82	JAZZ HIP HOP (初中級クラス)	KYOKO	水	18:30 ～ 19:30	1/13 ～ 3/17	10回	20名	小３ ～ 中３	9,500円	7,500円
ワンランク上のダンスを学ぶならこれ！曲に合わせて様々な振付を楽しむクラスです!										
83	テニス(低学年) 月	石野 寛子	月	15:55 ～ 17:25	1/18 ～ 3/29	8回	12名	小１ ～ 小３	9,200円	7,200円
84	テニス(高学年) 月			17:30 ～ 19:00	1/18 ～ 3/29	8回	12名	小４ ～ 小６	9,200円	7,200円
色々な運動や遊びを交えたプログラムでお友達と協力し合って楽しくテニスを学びます。										
86	チア＆体育	冨田 桃加	金	16:00 ～ 17:00	1/15 ～ 3/26	11回	18名	5歳 ～ 小６	10,450円	8,250円
笑顔あふれ可愛いチアダンスに加え、側転や前方ブリッジなどのマット運動も学べます。楽しく踊りながら運動能力を高めましょう。										
87	チアダンス	冨田 桃加	金	17:00 ～ 18:00	1/15 ～ 3/26	11回	30名	5歳 ～ 中３	10,450円	8,250円
元気いっぱいになるチアダンスを基礎から学べ、笑顔あふれる楽しい教室です。										
88	少年少女バレーボール	札幌バレーボール協会	木	16:30 ～ 18:00	1/7 ～ 3/25	11回	24名	小４ ～ 小６	10,450円	8,250円
初めてでも大丈夫！レシーブ、トス、アタックなどの基本から学べます！										

◆ジュニア種目については、開講期間内に対象年齢・学年に達する方が受講可能です。

◆今期のキッズ、ジュニア向け体操・トランポリン教室は、指導員を確保できなかったことにより募集中止となりました。

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。
既にカードをお持ちの方は「初回ユーザー登録」を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。

さぽ～とさっぽろ

受講料助成がご利用いただけます。

1会員につき1年度1回(会員番号1つにつき1回)の適用となります。

さぽーとさっぽろの会員または登録している同居家族の方で「教室WEB申込」の場合に限り、受講料から400円助成されます。 適用方法などの詳細は、右記二次元コードよりご確認いただくか、施設へお問い合わせください。

詳細はこちらからご覧ください。



人生に、スポーツを。SASPO

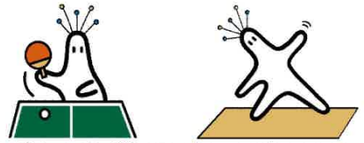
南区体育館
〒005-0804
札幌市南区川沿4条2丁目2-1
TEL：011-571-5171

■開館時間：9:00～21:00
■休館日：第2月曜日（整備日）
■駐車場：約110台(夏季)/約90台(冬季)
■最寄りのバス停（地下鉄真駒内駅じょうてつバス）
・南95 「川沿4条3丁目」下車徒歩3分
・南96 「川沿5条2丁目」下車徒歩5分

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

【 お申込みにあたって 】

・球技系は、抽選前の同一種目重複申込みができません。抽選後、空きがある教室は申込可能です（先着順）。
・受講前後のウォームアップやクールダウン（概ね30分）を含め、教室受講時の施設利用料は不要です。
・受講レベルに達していない場合は、コースを変更していただく場合があります。
・申込状況により、開講中止または合同開催になる場合があります。



(※)障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が対象となります。

★球技系（対象：高校生以上 ≪ゴルフ教室のみ中学生以上受講可≫ ）

No.	教室名	指導員名	曜日	時間	期間	回数	定員	受講料（税込） 一般	65歳以上の方	障がいのある方(※)
1	卓　球 （初心者・初級）	札幌卓球連盟	火	9:00 ～ 10:45	1/12 ～ 3/23	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円
	基本打法のフォア打ち、ショート、ツッツキ打法の習得を目指します。									
2	卓　球 （初中級）A			9:00 ～ 10:45	1/12 ～ 3/23	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円
	基本動作の定着とより回転量の多い打法の習得を目指します。									
3	卓　球 （初中級）B			11:00 ～ 12:45	1/12 ～ 3/23	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円
	基本動作の定着とより回転量の多い打法の習得を目指します。									
4	卓　球 （中級）			11:00 ～ 12:45	1/12 ～ 3/23	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円
	ボールの回転を理解し見極め、それに対応できるようにします。ルールを理解し、楽しくゲーム練習を行います。									
5	卓　球 （初中級）		水	11:00 ～ 12:45	1/13 ～ 3/24	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円
	基本動作の定着とより回転量の多い打法の習得を目指します。									
6	卓　球 （中級）			9:00 ～ 10:45	1/13 ～ 3/24	10回	30名	11,000円	10,000円	8,500円
	ボールの回転を理解し見極め、それに対応できるようにします。ルールを理解し、楽しくゲーム練習を行います。									
7	卓　球 （中上級）			11:00 ～ 12:45	1/13 ～ 3/24	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円
	ドライブ、スマッシュ等の回転を理解して、ラリーの習得を目指します。									
8	バドミントン （初心者・初級）	札幌地区バドミントン協会	水	9:20 ～ 10:50	1/13 ～ 3/24	10回	20名	9,500円	9,000円	7,500円
	初心者の方向けのルールを理解し、基本動作の習得を目指します。									
9	バドミントン （中級）			11:00 ～ 12:30	1/13 ～ 3/24	10回	15名	9,500円	9,000円	7,500円
	初級レベル以上の方。基礎打法やフットワーク他基本動作のブラッシュアップ、ゲームでのレベルアップを目指します。									
10	テニス （基礎）	内田 エミ	水	9:25 ～ 10:55	1/6 ～ 3/31	12回	12名	13,800円	12,600円	10,800円
	初めての方。各ショットの正しいフォームを身につけ、ラリーの習得を目指します。									
11	テニス （初級）			11:00 ～ 12:30	1/6 ～ 3/31	12回	12名	13,800円	12,600円	10,800円
	基礎レベルを習得された方。各ショットの基本をマスターし、ラリーの習得とダブルスでの雁行陣の理解を目指します。									
12	テニス （初中級）A		金	9:25 ～ 10:55	1/8 ～ 3/26	11回	12名	12,650円	11,550円	9,900円
	初級レベル習得、ボレーボレー、ボレー・ストローク10往復以上、雁行陣動作が正確な方。各ショットのレベルアップと実践的なゲームを行います。									
13	テニス （初中級）B			11:00 ～ 12:30	1/8 ～ 3/26	11回	10名	12,650円	11,550円	9,900円
	各ショットのレベルアップと平行陣でのゲームを行います。									
14	テニス （初級）	細田 セツ子	土	17:30 ～ 19:00	1/9 ～ 3/27	10回	12名	11,500円	10,500円	9,000円
	初心者の方から、ある程度打ち合いができる方対が対象。楽しくゲーム練習を行います。									
15	テニス （初中級）			19:15 ～ 20:45	1/9 ～ 3/27	10回	12名	11,500円	10,500円	9,000円
	ダブルスゲームを想定したフォーメーションを覚えます。									
16	テニス （中級）	羽倉 孝造	月	19:05 ～ 20:50	1/18 ～ 3/29	8回	12名	11,200円	10,400円	8,800円
	初中級レベルを習得しており、各ショットが安定し、試合の基本的な方法を理解できる方。ダブルスでの平行陣の習得を目指します。									
17	テニス （中級）	宮 厚子	木	13:00 ～ 14:45	1/7 ～ 3/25	11回	12名	15,400円	14,300円	12,100円
	初中級レベルを習得しており、各ショットが安定し、試合の基本的な方法を理解できる方。ダブルスでの戦術やテクニック習得を目指します。									
18	テニス （中上級）	山口 美紀	金	9:20 ～ 10:50	1/8 ～ 3/19	10回	10名	11,500円	10,500円	9,000円
	中級レベルを習得している方。ゲーム形式の練習を中心に行い、平行陣でのコートカバーリングを覚えます。									
19	テニス （上級）			11:00 ～ 12:30	1/8 ～ 3/19	10回	10名	11,500円	10,500円	9,000円
	中上級レベルを習得しており、サーブ・レシーブからのラリーが安定されている方。平行陣でのポイントの取り方の習得を目指します。									
20	ソフトテニス	佐々木 恵子 水柿 基子	金	13:30 ～ 15:30	1/8 ～ 3/26	10回	20名	14,000円	13,000円	11,000円
	技術力向上を目指しながらソフトテニスを楽しく行います。									
21	ゴルフレベルアップ （１部）	稲葉 俊臣プロ	土	9:00 ～ 10:30	1/9 ～ 3/27	9回	13名	17,550円	16,650円	13,950円
	正しいスイングフォームやクラブの使い方を身につけ、コースでの安定したプレーに繋げます。苦手克服やスコアアップを目指す方もぜひ！									
22	ゴルフレベルアップ （ ２部 ）			10:45 ～ 12:15	1/9 ～ 3/27	9回	13名	17,550円	16,650円	13,950円
	正しいスイングフォームやクラブの使い方を身につけ、コースでの安定したプレーに繋げます。苦手克服やスコアアップを目指す方もぜひ！									

1月開講！ ゴルフ 教室

担当インストラクター
稲葉 俊臣プロ

真駒内カントリークラブ
PGAトーナメントプロ



今持っているスキルを活かしてレベルアップ！
苦手克服すればゴルフはもっと楽しくなります！
プロのレッスンを受けて、正しく安定したフォームを身につけましょう！

■対　象：中学生以上・ゴルフ経験のある方
■回　数：全9回
■期　間：1/9～3/27

※こちらの教室は【スポンジボール】を使用しレッスンを行います。

★フィットネス系（対象：高校生以上）…　♦印は女性向け教室です。

(※)障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が対象となります。

No.	教室名	指導員名	曜日	時間	期間	回数	定員	受講料（税込） 一般	65歳以上の方	障がいのある方(※)
30	ベーシックヨガ	菊地 愛美	金	9:30 ～ 11:00	1/8 ～ 3/26	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円
	ヨガブロック・ヨガベルトを使って、ヨガの基本ポーズを無理なく作ります。身体が硬くても大丈夫です、安心していらしてください♪									
31	ナイトヨガ	伊藤 加奈子	火	19:30 ～ 20:40	1/5 ～ 3/30	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円
	関節や筋肉を正しく使い、ゆっくり伸びやかな動きでリフレッシュ♪ お休み前のナイトヨガで心身ともにリラックスしましょう✨°．✧									
32	たのしくからだリメイク 名称変更♪	和田 真里	火	10:00 ～ 11:00	1/5 ～ 3/30	10回	30名	11,000円	8,000円	6,500円
	簡単な動きで筋肉を整え、姿勢チェック、ウォーキング、ヨガ、ピラティス、リズム体操など、楽しく体を動かしていく教室です♪									
33	かんたんセルフケア と　やさしいヨガ 名称変更♪			11:15 ～ 12:15	1/5 ～ 3/30	10回	30名	11,000円	8,000円	6,500円
	日常生活をより快適に。テニスボールを使ったセルフケアと、優しいヨガの呼吸・ポーズで体と心を整える初心者歓迎のクラスです♪									
34	ピラティスプラス	chiharu	火	11:30 ～ 12:30	1/5 ～ 3/30	12回	18名	13,200円	9,600円	7,800円
	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。ヨガのポーズもありますよ^^									
35	体質改善 ストレッチ		水	10:45 ～ 12:00	1/6 ～ 3/31	13回	18名	14,300円	10,400円	8,450円
	呼吸法とゆっくり動作で体の中の筋肉を鍛えて体力向上を図り、リンパや血液の流れを改善し体の歪みや不調を改善します♪									
36	姿勢改善ヨガ		木	10:45 ～ 12:00	1/14 ～ 3/25	10回	30名	11,000円	8,000円	6,500円
	姿勢が悪いと起こりやすい肩こり、腰痛や冷え性などの不調をストレッチポールで整え、ヨガポーズへと導いていきます。									
37	やさしいヨガ オススメ!	佳代	金	13:15 ～ 14:15	1/8 ～ 3/26	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円
	金曜の昼下がり、お出かけ気分でリフレッシュ！ 初めての方もシニア世代の方も、みんな笑顔で楽しめる、とってもやさしいヨガ教室です♪									
38	背骨 コンディショニング	片岡 志保	月	13:30 ～ 14:30	1/18 ～ 3/29	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円
	仙骨・骨盤・背骨にアプローチし、身体の歪みを整え、やさしい矯正で不調を改善する体操やトレーニングを行います✨°．✧									
39	りらっくす スロートレーニング	佐藤 佳緒里	木	9:10 ～ 10:10	1/7 ～ 3/25	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円
	誰でも簡単スロートレーニング♪ 日常使う筋肉を動かし、動きやすい身体づくりを目指します！怪我の予防にも最適です^^									
40	やさしい 健康体操			10:20 ～ 11:20	1/7 ～ 3/25	11回	35名	12,100円	8,800円	7,150円
	ストレッチ・筋肉向上トレーニングを中心としたエアロビクス体操です。リズムに合わせて軽やかにステップ！健康度UPしましょう♪									
41	♦ ウォーキング 健康体操	佐藤 満美子	木	11:30 ～ 13:00	1/7 ～ 3/25	11回	35名	12,100円	8,800円	7,150円
	楽しい音楽に合わせてのウォーキングと筋トレ＆ストレッチで、バランス良く全身の体力向上を目指していきます♪									
42	♦ 初めての フラダンス			10:00 ～ 11:00	1/7 ～ 3/25	11回	18名	12,100円	8,800円	7,150円
	フラの基本ステップ・手の動き、それぞれの意味も含め楽しく身につけていきます♪ ハワイアンミュージックに身を委ねてみませんか^^									
43	健美操	菊池 リサ	火	9:45 ～ 11:00	1/5 ～ 3/30	12回	18名	13,200円	9,600円	7,800円
	ゆったりとした動作でインナーマッスルを強化します。身体の内側から鍛えることで体力・免疫力の底上げに効果があります！									
44	リズム ウォーキング	岡村 啓子	金	11:00 ～ 12:15	1/8 ～ 3/26	10回	18名	11,000円	8,000円	6,500円
	動きながら楽しく脳トレ！リズムウォーキングで気持ちよく汗を流しましょう！ステップ台を使った運動も取り入れて足腰も強化します！									
45	ピラティス（水）	定居 昭希	水	13:00 ～ 14:15	1/6 ～ 3/31	10回	18名	11,000円	8,000円	6,500円
	50歳からの賢い身体の使い方、健康をもたらす呼吸と姿勢を身に付けます。心地よく心身を整え、動けるしなやかな身体を作りましょう♪									
46	♦ バレエ ストレッチ	川端 晶子	水	19:15 ～ 20:45	1/6 ～ 3/31	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円
	バレエのストレッチをベースとし、背中や内ももの筋肉にアプローチ！緩んだ筋肉を引き締めます。									
47	♦ バレエ エクササイズ		木	11:25 ～ 12:55	1/7 ～ 3/25	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円
	クラシックバレエの基礎に基づき、普段使わない筋肉・関節にアプローチし姿勢を整えます。簡単な踊りを踊れるようになることが目標です♪									
48	♦ やさしい クラシックバレエ		金	19:15 ～ 20:45	1/8 ～ 3/26	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円
	経験者対象。バーレッスンとセンターレッスンを基礎としたストレッチや筋トレで、普段使わない筋肉・関節にアプローチし姿勢を整えます。									
49	ナイトピラティス （火）	原野 すみれ	火	19:35 ～ 20:35	1/5 ～ 3/30	12回	18名	13,200円	9,600円	7,800円
	インナーマッスルを鍛え、背骨を本来の正しい位置へと導きます。スッと伸びた美しい姿勢を作り、腰痛や肩こりを根本から予防します^^									
53	ナイトピラティス （木）①		木	18:25 ～ 19:25	1/7 ～ 3/25	11回	18名	12,100円	8,800円	7,150円
	!!増設!! インナーマッスルを鍛え、背骨を本来の正しい位置へと導きます。スッと伸びた美しい姿勢を作り、腰痛や肩こりを根本から予防します^^									
50	ナイトピラティス （木）②		木	19:35 ～ 20:35	1/7 ～ 3/25	11回	18名	12,100円	8,800円	7,150円
	インナーマッスルを鍛え、背骨を本来の正しい位置へと導きます。スッと伸びた美しい姿勢を作り、腰痛や肩こりを根本から予防します^^									
51	ＺＵＭＢＡ	高田 志保	木	13:10 ～ 14:10	1/7 ～ 3/25	11回	18名	12,100円	8,800円	7,150円
	ラテン系の音楽に合わせて、笑って踊って気づけば「滝汗」、ストレス発散×全身シェイプのノンストップ・フィットネス！最高っ♪									
52	骨盤 リセットスリム			14:25 ～ 15:25	1/7 ～ 3/25	11回	18名	12,100円	8,800円	7,150円
	アラブ風音楽とベリーダンス風の動きで楽しく骨盤ダンス★　お腹と脚をスッキリさせて、冷えやむくみも解消！３歳若返りましょ^^									

オススメ!

やさしいヨガ

　がんばるヨガではなく、がんばってる自分を休ませてあげるヨガ教室です。
ポーズの美しさではなく、皆さんが心地良いかどうか、楽しい時間を過ごしていただけるかどうかを大切にしています♪
　笑いが絶えない「やさしいヨガ」、ぜひいらしてください！(^▽^)



スポーツ・フィットネス教室がワンコインで体験できます！

　開講中の定員に達していない教室を1教室・各期・1回、体験することができます。

①お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。

②空きがあれば体験可能日をご案内、必要事項をお伺いし、お申込み受付完了となります。

③体験料500円は体験当日、窓口で現金払いとなります。