

月	
9:30	格技室
10:00	おはようヨガ 9:30～10:30 佳代 ★ 定員14名
10:30	
11:00	
12:00	
13:00	

## ★ おはようヨガ開講中 ★

呼吸法や体を伸ばす運動がメイン♪  
体に負担が少なく、どなたでも  
ご参加いただけます！



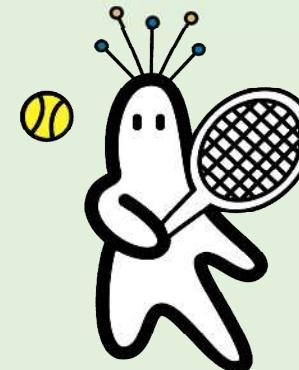
### ◆ 指導員紹介 ◆



佳代

- ・FTPマットピラティスベーシック
- ・バレトンソールシンセシス  
マスタートレーナー
- ・全米ヨガアライアンス200時間
- ・マタニティヨガ
- ・産後マミーヨガ

## マンツーマン・グループテニスレッスン



マンツーマン(1名)またはグループ(2~4名)で  
受けられる個人レッスンです。  
・個別に指導を受けたい！  
・自分のレベルを知りたい！  
・これからテニスを始めてみたい！  
という方にオススメです♪

### ●申込方法● ⇒ 電話または受付窓口へ直接申込み。

※マンツーマン・グループともに代表者による申込みをお願いします。  
同一グループの方による複数申込はご遠慮願います。

### ●申込期間● ⇒ 受講前月の1日～14日

※施設整備日は17時までの受付となります。

### ●抽選● ⇒ 毎月16日に抽選 ※空き申込みは18日～

●料金● ⇒ マンツーマン:4,650円 / 2名:5,200円  
3名:5,700円 / 4名:6,200円

### ●納入● ⇒ 受講当日に受付窓口へ納入してください。

### ●その他● ⇒ 施設利用料は不要となります。

※受講日より1週間以内のキャンセルはご遠慮ください。

お申込方法		
申込期間のご案内		
期	開講期間 (回数:約12回)	申込期間
第1期	4月～6月	3月1日～3月14日
第2期	7月～9月	6月1日～6月14日
第3期	10月～12月	9月1日～9月14日
第4期	1月～3月	12月1日～12月14日

▶この他にも宮の沢屋内競技場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宮の沢屋内競技場  
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？「続けられるかしら？」  
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。

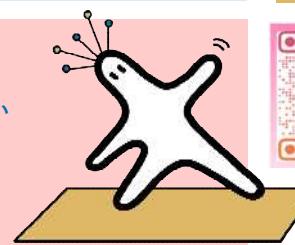
③必要事項をお伺いし、体験日当日に窓口にて体験料を  
お支払ください。

※体験料500円は現金支払いのみ、当日にお支払ください。

※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。

▶「★」は運動強度を表しております。  
▶その他お知らせ事項がある場合は記載してください



教室・イベント情報  
**Instagram**  
フォローお待ちしております／



**LINE**  
友だち登録お待ちしております／

一般財団法人 札幌市スポーツ協会



人生に、スポーツを。  
**SASPO**