

2026年

4月

開講

## 新規開講スポーツ教室

## ワンコイン体験会開催



人生に、スポーツを。

SASPO

## 初めてでも安心。500円でスポーツ、はじめよう。

※フィットネス・ダンス種目は45分教室で実施いたします。

対象	No.	教室名	開催日	時間	定員	内容	指導員名	強度
								運動靴
成人	100	太極拳（初心者）	3/9（月）	9:00～9:45	30名	初めての楊式太極拳。ゆったりとした動きで足腰を強化します。	佐野 圭子	★
	138	ZUMBA	3/8（日）	9:00～9:45	20名	ZUMBAは世界中の音楽を使ったダンスフィットネスエクササイズです。未経験、初心者の方大歓迎です！パーティ気分で楽しみましょう！	お貴	★ 👟
	139	コアポール	3/3（火）	10:05～10:50	15名	ストレッチポールでほぐしながら動きやすい身体を目指します。	坪田 結菜	★
	143	武道ヨガ	3/13（金）	9:20～10:05	30名	武道の力強さとヨガのしなやかさを融合させた、心と身体を整えるオリジナルクラス。年齢や経験を問わず、自分のペースで取り組める教室です。	ペリーカレイラ美咲	★
	220	ピックルボール	3/2（月）	19:00～20:30	20名	ピックルボールが初めての方や、ラケットスポーツ未経験の方でも安心して参加できるよう、基本ルールや基礎技術から学ぶことのできる教室です。	ピックルボール NEO北海道	★ 👟
ジュニア	500	ジュニアラクロス	3/14（土）	13:00～14:30	10名	クロスと呼ばれる先端にネットのついたスティックを使って、パスやキャッチ・シュートなどの基礎を習得する練習やゲームを行います。初めてでも安心！	ラクロス協会	★ 👟
	516	HIP HOP JAZZ	3/10（火）	17:40～18:25	20名	HIPHOPやJAZZダンスの基礎を学びながら成長していくクラスです。様々な振付を楽しく踊ります。	KYOKO	★ 👟
	517	テーマパークダンス	3/7（土）	10:00～10:45	20名	体力向上や自己肯定感をほぐす効果も期待でき、バレエやJAZZの要素を取り入れながら、成長段階に合わせたダンス教室です。	KUMIKO	★ 👟

## 申込方法

【申込】2月20日（金）受付開始 ※先着順

【申込方法】①電話、②施設窓口

【受講料】500円（税込）

【持ち物】動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

## お申込みにあたって

- ・お申込み5名未満の場合は、開講中止となる場合があります。その場合は開催日時3日前を目途に申込時に記載いただいた連絡先へご連絡いたします。ご連絡がない場合は体験会開催となりますので、当日お時間までにお越しください。
- ・受講をキャンセルされる場合は、必ず当施設までご連絡ください。
- ・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。
- ・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きます。あらかじめご了承ください。

## 【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。



SASPO