

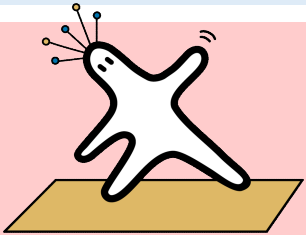
月			火			水			木			金				土	日
9:00	格技室	測定室	格技室	測定室	2階会議室	格技室	測定室	2階会議室	格技室	測定室	2階会議室	格技室	測定室	小体育室	2階会議室	測定室	測定室
	太極拳 (初心者) 9:00～10:00 佐野 圭子 ★ 定員30名							ヨガティス 9:00～9:50 吉田 梨乃 ★ 定員15名			シルバー健康体操 9:00～9:50 秋吉 ★ 定員15名					脂肪燃焼ボクシング エクササイズ&ヨガ 9:00～9:50 平岩 紗季 ★★★ 定員17名	ZUMBA 9:00～9:50 内田 貴子 ★ 定員20名
10:00		すこやか体操	健美操	巻き肩改善	NEW 背骨と骨盤を整えて 姿勢づくり	リフレッシュ ヨガ	脂肪燃焼!!ボクシ ングエクササイズ		ヨガ木曜	ストレッチで 健康向上			脳トレピクス		二十四式太極拳		
	太極拳 (中級) 10:10～11:25 佐野 圭子 ★★ 定員32名	9:45～11:00 大嶋 春香 ★ 定員20名	10:00～11:15 川崎 由美子 ★ 定員35名	10:10～11:05 鈴木 恵里 ★ 定員20名	10:05～10:55 竹村 かをる ★ 定員15名	10:00～11:00 古川 美智子 ★ 定員30名	10:00～11:00 平岩 紗季 ★★★ 定員17名		10:00～11:00 古川 美智子 ★ 定員30名	神 美香 ★ 定員17名		10:00～11:00 大高 千咲子 ★★★ 定員17名		10:00～11:00 中坪 栄子 ★ 定員15名		Sunday ブレ・ピラティス 10:20～11:20 定居 あき ★ 定員17名	
11:00										美ウエスト エクササイズ		代謝アップ↑					
		すっきりヨガ		あへあほ 健康体操	はじめてのボクシ ングエクササイズ	ストレッチで 健康向上		ヨガ		鎌田 奈美 ★ ★ 定員20名		エクササイズ					Sunday ピラティス 11:30～12:30 定居 あき ★★ 定員17名
13:00		11:30～12:30 猪狩 有紀子 ★★ 定員18名	11:50～13:00 津田 彩子 ★ 定員30名	11:20～12:20 鈴木 恵里 ★★ 定員17名	11:10～12:25 定居 あき ★ 定員15名	11:30～12:30 神 美香 ★ 定員30名		11:30～12:50 五十嵐 かおり ★ 定員15名		体幹力UP! ファイト&ストレッチ		11:10～12:10 大高 千咲子 ★★★ 定員20名					
										鎌田 奈美 ★★ 定員17名							
14:00	しなやかな身体をつくる 筋力トレーニング	ピラティス	ヨガ火曜	シニア フィットネス			フラダンス (ゆったり初心)		背骨 コンディショニング	やさしい ピラティス		ピラティス	楽しくシルバー エクササイズ				
	13:30～14:30 牧村 祐太 ★★ 定員30名	13:30～14:30 網野 晴子 ★★ 18名	13:30～14:30 古川 美智子 ★ 定員30名	12:50～13:50 熊谷 翔太 ★★ 定員20名			13:00～14:15 小嶋 絵里 ★ 定員20名		13:30～14:30 片岡 志保 ★ 定員35名	山田 泰子 ★ 定員18名		13:15～14:25 工藤 綾 ★ 定員20名	13:00～14:00 遠藤 美枝 ★ 定員15名				
19:00				ヨガ			フラダンス (中 級)			ピラティス							
				スモールクラス			14:30～15:45 小嶋 絵里 ★★ 定員20名			スモールクラス							

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
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

- ▶この他にも中島体育センター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、中島体育センター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。
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）



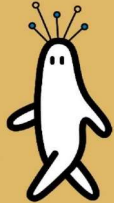
- ▶「★」は運動強度を表しております。
- ▶ワンコイン体験は、定員に空きがある教室に限ります。
1教室、各期1回までとなります。



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！※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。



LINE

友だち登録お待ちしております！



教室・イベント情報

Instagram

フォローお待ちしております！

一般財団法人 札幌市スポーツ協会