2026年
11月3日
（火・祝）
開催

走る！拾う！つながる！

プロギング

人生に、スポーツを。
SASPO

みんなで楽しむコミュニティNEWフィットネス！

「プロギング」とは、ジョギング×ゴミ拾いを掛け合わせたスウェーデン発祥の新しいフィットネス。走る動作に筋トレの要素が加わるため、運動量は想像以上に豊富です。運動不足やストレス解消、新しい交流も生まれて、環境保全も同時に叶う。
そんな体にも心にも環境にも嬉しいエクササイズ。体験しませんか？

No.	教室名	受付場所	開催場所	時間	定員	対象	参加料(税込)	指導員名
608	プロギング	中島体育センター 2階　講堂	中島公園・豊平川 （屋外） 3～4 km 程度	10:00～12:00 ※受付 9:30～	20名	親子での参加も大歓迎！ ※中学生以下の単独申込みは不可。 保護者の方と一緒に申込みください。	1,000円	一般社団法人 プロギングジャパン

申込方法

【参加方法】事前申込み・先着順
１０月９日（金）９：00より 受付開始
中島体育センターへ「電話」または「施設窓口」でお申込みください。
10月26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。

【納入方法】当日、中島体育センター２階講堂にて「現金」でのお支払いとなります。
釣銭がないようご準備のご協力をお願いいたします。

【服　　装】動きやすい運動に適した服装でお越しください。プロギング中はなるべく身軽な服装がおすすめです。
右写真のようなポーチや小さめのリュック等をお使いいただくと快適にプロギングを行えます。





【持ちもの】飲料・タオル　※プロギングに必要なものは全てこちらで準備いたします。
（プロギングバック、グローブ、ネームカード他）

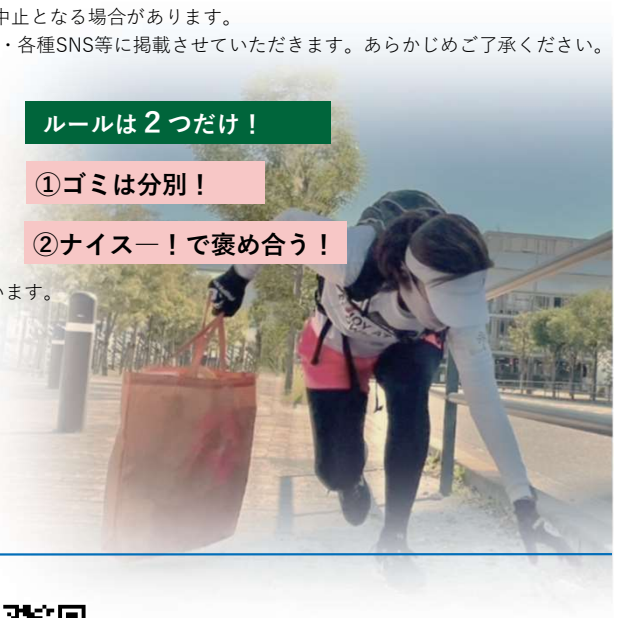


【そ の 他】・参加者の皆様にネームカードをご記入いただきます。
コミュニケーションが潤滑化するキッカケとしていきます。

お申込みにあたって

・雨天時の場合は、当日の8:30までに電話連絡にてお知らせいたします。
・医師より運動制限を受けている方、障がいのある方は、申込時に詳細を伺いご相談をさせていただく場合があります。あらかじめご了承ください。
・参加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。
・参加者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。
・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、急遽プログラムの変更または中止となる場合があります。
・イベントの広報PRを目的としてイベント開催中の写真・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。



プライバシーポリシー　傷害見舞金給付制度　SAPPORO_SPORT_SCHOOL Instagramアカウント

Plogging Japan
― 協力 ―

申込み・お問い合わせ

中島体育センター

〒064-0931
札幌市中央区中島公園１番５号
地下鉄南北線「幌平橋駅」１番出口より徒歩５分

TEL：011-530-5906

■開館時間　9:00～21:00
■休館日　第４月曜日（施設整備日）
■駐車場　４～11月　６０台
12～３月　５０台

施設HP

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