

ピラティス(金)

18:00~19:00

普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを
独特の呼吸法にあわせてトレーニングをしてみませんか??

申込期間 令和8年10月2日(金)~10月16日(金)

※WEB申込は10月3日(土)から開始

【開催期間】 11月6日~12月25日(全8回)

【開催曜日】 毎週金曜日

【開催時間】 18:00~19:00

【対象】 成人以上

【定員】 20名

【受講料】 6,000円

※健康度測定受診割 4,800円

【申込方法】

窓口: 中央健康づくりセンター 4階受付

WEB: 健康づくりセンター教室申込フォーム

FAX: 011-562-2130

ハガキ: 〒060-0063

札幌市中央区南3条西11丁目331

※ハガキまたはFAXでのお申込みの場合は、

下記の必要事項を明記のうえ、お申込みください。

＜必要事項＞

①教室名 ②曜日 ③名前 ④ふりがな ⑤生年月日

⑥年齢 ⑦性別 ⑧住所 ⑨電話番号

【抽選】10月17日(土) 9:00

指導員名: chika

～教室風景～



ホームページ
二次元バーコード



協会公式 LINE
二次元バーコード



中央健康づくりセンター TEL 011-562-8700

■住所 札幌市中央区南3条西11丁目331
・地下鉄東西線 西11丁目駅下車 2番出口から徒歩5分
・市電 中央区役所前下車 徒歩3分

■開館時間 火~土 9:30~20:30 日・祝 9:30~18:00

■休館日 月曜日(月曜日の祝日含む)

札幌市健康づくりセンター指定管理者



一般財団法人 札幌市スポーツ協会