令和8年度【更新日:2026.2.1】

SASPO

厚別区体育館　フィットネス教室タイムスケジュール【対象】成人（高校生以上）

月

体育室
- 朝ヨガ　9：20〜10：20　嶺　努　★★　定員30名
- アンチエイジング体操（月）　10：30〜12：00　菅野　淳子　★★　定員40名
- 二十四式太極拳 基礎　13：00〜14：25　原田　雅恵　★　定員35名
- 二十四式太極拳 重点　14：30〜15：55　原田　雅恵　★★　定員35名

格技室
- ゆったり筋膜体操 KAZE®　9：45〜10：45　あなだ　あやか　★　定員30名
- ヨガ(月)　11：00〜12：30　中村　朝恵　★　定員35名
- 膝にやさしい 安心ヨガ(月)　13：00〜14：00　岩泉　由美　★　定員30名

火

体育室
- エアロビクス　9：15〜10：30　小野寺　弘美　★★　定員30名
- アンチエイジング体操（火）　10：45〜12：15　菅野　淳子　★★　定員40名

格技室
- ココロとカラダの整うヨガ　13：00〜14：00　鎌田　奈美　★　定員30名
- リラックスヨガ　14：30〜15：45　遠　浩美　★　定員30名

多目的室
- 筋力アップ エクササイズ　11：30〜12：30　鎌田　奈美　★★★　定員15名
- はじめての マットピラティス　12：40〜13：40　大沼　千尋　★　定員15名
- 元気UP！ ボクシングエクササイズ　18：45〜19：45　鈴木　恵理　★★★　定員15名

水

体育室
- やさしい健康 運動体操　13：00〜14：00　渕端　広翼　★★　定員30名

格技室
- ヨガA　9：15〜10：45　太田　直子　★★　定員33名
- ヨガB　11：00〜12：30　太田　直子　★★　定員33名

多目的室
- モーニング フラダンス　9：30〜10：30　浅原　麻美　★　定員15名
- やさしい ポクサ＆ヨガ　12：30〜13：30　平岩　紗季　★　定員15名
- ナイトヨガA　19：00〜20：15　大野　直子　★★　定員15名
- ナイトヨガB　21：00〜22：15　大野　直子　★★　定員15名

木

体育室
- ZUMBA　9：45〜10：45　高田　志保　★★★　定員35名
- リンパマッサージ＆健康体操　11：00〜12：15　AYA SATO　★★　定員33名
- 美姿勢 ピラティスヨガ　18：30〜19：30　大沼　千尋　★★　定員30名

格技室
- ひざこし筋力UP運動①　9：10〜10：10　前田　淑絵　★★　定員30名
- ひざこし筋力UP運動②　10：20〜11：20　前田　淑絵　★★　定員30名
- 膝にやさしい 安心ヨガ(月)　12：15〜13：15　岩泉　由美　★　定員30名
- 健美操　13：30〜14：30　川崎　由美子　★　定員30名

多目的室
- クラシックバレエ（女性向け）　10：00〜11：15　遠　浩美　★★　定員15名
- バレエ エクササイズ　12：45〜13：45　AYA SATO　★　定員15名
- 脂肪燃焼 ボクシングエクササイズ　19：00〜20：00　HIRO　★★★　定員15名

金

体育室
- フォークダンス　13：00〜15：00　大谷　高子　★★　定員30名

格技室
- やさしい パワーヨガ　9：30〜11：00　大沼　千尋　★★　定員30名
- ストレッチ＆ボディメイク　11：30〜12：30　遠　浩美　★★　定員30名
- ストレッチ＆健康美容体操　13：00〜14：30　遠　浩美　★　定員30名

多目的室
- はじめての ボクシングエクササイズ　11：00〜12：00　鎌田　奈美　★★　定員15名
- ナイト ピラティスA　18：30〜19：30　大沼　千尋　★★★　定員15名
- ナイト ピラティスB　19：40〜20：40　大沼　千尋　★★★　定員15名

日

多目的室
- NIGHT★ ZUMBA　19：30〜20：30　KAZU　★★★　定員15名

おすすめ教室のご紹介

「モーニングフラダンス」

ゆったりとした曲に癒されながら
しっかりと筋力・体幹を鍛えられます。
基礎から学ぶ初心者向けの教室です。
パウスカートや髪飾りなどは

「バレエエクササイズ」

バレエのパ（動き）を使ったエクササイズ
となります。
バレエシューズやレオタードは必要なく、
バレエの経験がない方でも初めやすい

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／

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

※第1月曜日は施設整備日のため、施設窓口・お電話での申込受付不可

▶この他にも厚別区体育館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、厚別区体育館ホームページを
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)

厚体HP　教室情報

スポーツ・フィットナス教室 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。

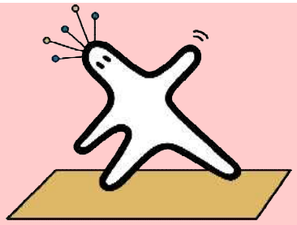
教室の雰囲気はどんな感じ？｜続けられるかしら？｜
ぜひ一度、体験してください！※ご見学のみの場合は無料です。

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。

▶「★」は運動強度を表しております。
（低）★ ←→ ★★ ←→ ★★★（高）
▶格技室の教室は畳の部屋での開講となりますので、上靴は不要です。
（館内移動用の履物は必要に応じてお持ちください）



一般財団法人 札幌市スポーツ協会

人生に、スポーツを。SASPO