令和８年度 【更新日：２０２６.０１.２４】

SASPO

北ガスアリーナ札幌46　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		火			水		木		金	
	武道室	多目的室	武道室	多目的室	ボクシング室	武道室	多目的室	武道室	多目的室	武道室	多目的室
10:00				ベーシックヨガⅠ 10:00～11:00 猪狩 有紀子 ★ 定員20名			姿勢改善ヨガ 10:00～11:10 早瀬 有希 ★ 定員20名		たのしくからだリメイク 10:00～11:00 和田 真里 ★ 定員20名		リラックスヨガ 10:00～11:00 猪狩 有紀子 ★ 定員20名
11:00				ベーシックヨガⅡ 11:15～12:15 猪狩 有紀子 ★ 定員20名							
13:00				からだととのえ体操 13:00～14:15 太田 明博 ★ 定員20名		バランスボールエクササイズ 13:30～14:30 近 育愛 ★★ 定員15名	やさしいピラティス 13:00～14:00 和田 真里 ★ 定員15名			健美操 12:40～13:40 高野 里香 ★ 定員30名	フラダンス 12:30～13:30 長谷川 細香 ★ 定員20名
14:00				太極拳 14:30～16:00 沖野 和美 ★ 定員20名							
19:00				ZUMBA 19:00～20:10 太田 明博 ★★★ 定員20名	＊ボクシングエクササイズ 19:30～20:30 吉居 葉子 ★★★ 定員15名		サルセーション 19:15～20:15 太田 明博 ★★★ 定員20名		NEW！ 中医養生ヨガ 19:00～20:10 渡邊 さよ ★ 定員20名		ナイトアロマヨガ 19:00～20:10 渡邊 さよ ★ 定員20名

おすすめ教室のご紹介

「中医養生ヨガ」

季節ごとの養生法と四季のリズムに合わせたヨガで、心と体をやさしく整えるリラックスクラスです。

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。

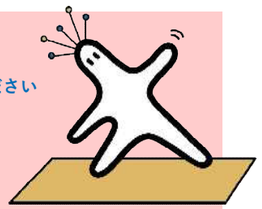
申込期間のご案内

期	開講期間（回数：約20回）	申込期間
第１期	４月～９月	３月１日～３月１４日
第２期	１０月～３月	９月１日～９月１４日

▶この他にも北ガスアリーナ札幌46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、北ガスアリーナ札幌46ホームページをご覧ください！

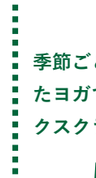
▶定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受付しておりますので、空き状況などはお気軽にお問い合せください。
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)

▶「★」は運動強度を表しております。
▶その他お知らせ事項がある場合は記載してください



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！※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。

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

人生に、スポーツを。
SASPO