令和8年度【更新日:2026.02.14】

SASPO

北区体育館　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

格技室

- 9:00〜9:50 からだすっきり えくささいず / 遠藤美枝 / ★ 定員30名
- 10:00〜11:15 はじめてのヨガA / 阿部香名芽 / ★ 定員35名
- 11:30〜12:45 はじめてのヨガB / 阿部香名芽 / ★ 定員35名
- 18:50〜19:35 ピラティス / 人見奈々 / ★★ 定員14名
- 19:45〜20:45 ナイトヨガ / 人見奈々 / ★★ 定員14名

多目的室

- New 13:30〜15:00 はじめてのトレーニング / 横谷政一 / ★ 定員14名

火

格技室

- 10:00〜11:30 姿勢美体操 / 札幌整美健康体操研究会 / ★ 定員30名
- 11:40〜12:40 脂肪燃焼ヨガ / 北海道全員健康株式会社 / ★★★ 定員30名
- 13:00〜14:15 スリムヨガ / 阿部香名芽 / ★★ 定員30名

体育室

- 20:00〜21:00 ピラティス / 人見奈々 / ★★ 定員30名

ボクシング室

- 10:45〜12:15 大人のクラシックバレエ入門（女性向け） / 人見奈々 / ★ 定員15名

多目的室

- 10:00〜11:00 背骨コンディショニングA / 三浦瑞江 / ★ 定員14名
- 11:10〜12:10 背骨コンディショニングB / 三浦瑞江 / ★ 定員14名

水

格技室

- 9:30〜10:30 シニアのための ひざ・腰体操 / 山口雅史 / ★ 定員30名
- 10:40〜11:40 初心者向けピラティス / 山口雅史 / ★ 定員30名
- New 12:45〜13:45 はじめての太極拳（楊式15式） / 藤原真知子 / ★ 定員25名
- 14:00〜16:00 太極拳（楊式85式） / 藤原真知子 / ★★ 定員33名

体育室

- 13:00〜14:15 やさしく代謝アップ体操 / 札幌整美健康体操研究会 / ★ 定員30名

多目的室

- 10:30〜11:30 すこやかエクササイズ / 田口元気 / ★ 定員14名
- 11:45〜12:45 はじめてのボクシングエクササイズ / 田口元気 / ★★ 定員14名
- 13:00〜14:00 ZUMBA / Mackey / ★ 定員14名
- 19:00〜20:00 Night☆ZUMBA / Mackey / ★ 定員14名

木

格技室

- 9:00〜9:50 らくらく健康エクササイズ / 遠藤美枝 / ★ 定員30名
- New 10:15〜11:15 ゆったり癒しヨガ / 石岡千秋 / ★ 定員30名
- 11:30〜12:30 呼吸を深めるフローヨガ / 石岡千秋 / ★★ 定員30名

金

格技室

- 10:00〜11:30 フラダンス / 武田和子 / ★ 定員30名
- 13:30〜14:30 姿勢改善 バランスボールエクササイズ / 近育愛 / ★ 定員15名

体育室

- 9:30〜10:50 さわやか健康体操 / 札幌整美健康体操研究会 / ★ 定員40名
- 11:00〜12:30 体にやさしい健康体操 / 札幌整美健康体操研究会 / ★ 定員40名

ボクシング室

- 10:30〜12:00 大人のクラシックバレエ初級（女性向け） / 人見奈々 / ★★ 定員15名

多目的室

- 12:00〜13:00 たのしくボディリメイク / 和田真理 / ★ 定員14名
- 13:10〜14:10 ゆったりリラYOGA / 和田真理 / ★ 定員14名
- New 19:00〜20:00 はじめてのフリースタイルダンス / 中島亜夕子 / ★ 定員14名

土

格技室

- 9:15〜10:30 からだほぐしヨガ / 佳　代 / ★ 定員30名

ボクシング室

- 11:00〜12:00 バレトン / 佳　代 / ★ 定員14名

多目的室

- 9:30〜10:20 はじめてZUMBA / お　貴 / ★ 定員14名
- 18:00〜19:15 ボディシェイプエアロ / 原野すみれ / ★ 定員14名

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

▶この他にも北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、北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）

▶「★」は運動強度を表しております。

▶「👟」は運動靴（上靴）が必ず必要ですので、ご自身でのご準備をお願いします。

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！※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。

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

人生に、スポーツを。SASPO