

	月		火			水		木		金		土	
	体育室	格技室	体育室	格技室	多目的室	格技室	多目的室	体育室	多目的室	格技室	多目的室	格技室	多目的室
9:00													
10:00		体質改善 ストレッチ 9:45～10:55 chiharu ★ 定員30名	ZUMBA(火) 9:10～10:20 太田 明博 ★★★ 定員40名	ヨガ×卓球 10:00～11:30 柚澤 方子 ★ 定員30名		ビューティーヨガ 9:30～10:30 MINATO ★ 定員30名	リズムで楽々 3B体操 9:30～11:00 川口 早苗 ★ 定員15名	あへあほ体操 9:15 9:15～10:25 株式会社アクティブスタイル 霜野 昌博 ★ 定員15名		ヨガ(金) 9:15 9:15～10:45 ヨガライフスクール ★ 定員30名		ヨガ(土) 9:00 9:00～10:30 ヨガライフスクール ★ 定員30名	
11:00	NEW ZUMBA(月) 11:30～12:30 AYA ★★★ 定員30名	ピラティス PLUS 11:10～12:20 chiharu ★★ 定員30名	さわやか健康体操 10:30～12:00 いいだみつこSSKT ★ 定員40名		リニョーアル! エナジェティック フローヨガ 11:00～12:30 橋本 史子 ★★ 定員15名	ピラティス 11:15 11:15～12:45 高橋 有紀 ★★ 定員30名	からだにやさしい 健康体操11:00 11:00～12:30 いいだみつこSSKT ★ 定員15名	あへあほ体操 10:30 10:30～11:40 株式会社アクティブスタイル 霜野 昌博 ★ 定員15名	NEW はじめての ピラティス 12:00～13:10 SAYURI ★ 定員15名	ヨガ(金) 11:00 11:00～12:30 ヨガライフスクール ★ 定員30名		NEW ヨガ(土) 11:00 11:00～12:30 ヨガライフスクール ★ 定員30名	トランポリン フィットネス(土) 10:00～11:00 株式会社Cinderella Trainers ★★★ 定員10名
13:00	リンパマッサージ &姿勢改善体操 13:00～14:30 AYA ★ 定員15名	あへあほ 健康体操 13:00～14:10 株式会社アクティブスタイル 片山 淳子 ★ 定員30名			フィットネスフ ラニ☆アロハ 13:15～14:25 佐藤 満美子 ★ 定員15名	ピラティス 13:00 13:00～14:30 高橋 有紀 ★★ 定員30名	からだにやさしい 健康体操13:00 13:00～14:30 いいだみつこSSKT ★ 定員15名	NEW サルセーション 12:45～13:45 太田 明博 ★★ 定員30名		リニョーアル! シニアの姿勢改善 ボール&ヨガ 12:40～13:40 北海道全員健康株式会社 菊地 こそえ ★ 定員30名	ピラティス(金) 12:45～14:15 高橋 有紀 ★★ 定員15名	NEW おとなの K-POP&HIPHOP 13:00～14:00 YU-YA ★★ 定員15名	
14:00										リニョーアル! かんたんボクシング エクササイズ 13:55～14:45 北海道全員健康株式会社 菊地 こそえ ★★ 定員30名			
19:00				(幼児遊戯室となります)			(幼児遊戯室となります)	ナイトストレッチ ヨガ 19:00～20:30 佐藤 満美子 ★ 定員15名		リラックスヨガ 19:00～20:10 鳴海 裕子 ★ 定員15名		FLOW MUSIC YOGA 19:00～20:15 柚澤 方子 ★★★ 定員12名	
				ボディメイクヨガ 19:00～20:15 柚澤 方子 ★★ 定員11名	トランポリン フィットネス(火) 19:45～20:45 株式会社Cinderella Trainers ★★★ 定員10名		ナイトデトックス ヨガ 19:30～20:45 柚澤 方子 ★★ 定員11名						

おすすめ教室のご紹介

■かんたん

ボクシングエクササイズ

ボクシングの動きを取り入れた
有酸素運動で、全身の筋肉をバ
ランスよく鍛えます。脂肪燃焼
効果、気分転換、ストレス解消
にも！はじめての方大歓迎♪
【金曜日 13:55～14:45】



■はじめてのピラティス

ストレッチポールなどの道具を
使いながらインナーを鍛え姿勢
を整えます。ピラティスが初め
ての方、大歓迎♪
【木曜日 12:00～13:10】



■からだにやさしい

健康体操

軽快なリズムに合わせて身体を
動かします。自分の身体を良く
知ること無理をせず運動不足
の解消と健康なからだづくりを
行います。
【水曜日 ①11:00～12:30
②13:00～14:30】



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

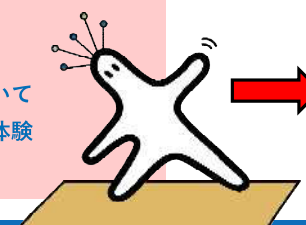
- ▶この他にも手稲区体育館にはたくさんの教室がございます。
詳しくはチラシ裏面や、手稲区体育館ホームページを
ご覧ください！
- ▶定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受付して
おりますので、空き状況などはお気軽にお問い合わせください。
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)



教室情報



- ▶「★」は運動強度を表しております。
★やさしい ★★ふつう～やや強め ★★★強め
自分にどれが合っているのかな・難しそうだしいて
いけるかな・そんな不安があるときはワンコイン体験
をおすすめします！



お得なサポート

さぽーととさぽーと
受講料助成が
ご利用いただけます。



詳細はこちらから
ご覧ください。

「教室 WEB 申込み」で受講料 100 円割引！
対象教室を WEB からお申込みいただいた場合、
新規・継続を問わず、受講料を 100 円割引いたします。
※WEB 申込みに対応していない教室は対象外となります。
※申込期間終了後の申込みは、教室 WEB 申込みの対象外となります。

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?! 試みられるかしら?!
ぜひ一度、体験してください! ※見学のみ場合は無料です。



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。
※開講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。

