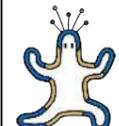


	火	水	木	金
	ミーティングルーム		ミーティングルーム	
10:00	背骨コンディショニング 9:50~10:50 片岡 志保 ★ 定員15名	ルーシーダットン 10:00~11:00 金谷 香純 ★ 定員15名	太極拳 10:00~11:00 川村 賢 ★ 定員15名	リンパマッサージ & 健康体操 10:30~11:45 AYA SATO ★ 定員15名
11:00	アロマヨガ 11:10~12:10 小野寺 美乃 ★ 定員15名	からだコンディショニング 11:20~12:20 阿部 慎平 ★ 定員15名		ゼロトレ 13:00~14:00 金谷 香純 ★ 定員15名
13:00	からだにやさしい健康体操 13:00~14:30 飯田光子SSKT ★ 定員15名	あへあほ体操 13:00~14:00 苦 侑我 ★ 定員15名		
14:00				
19:00	むくみ改善・疲労回復ヨガ 20:20~21:20 大嶋 春香 ★ 定員15名	ZUMBA 20:00~21:00 AYA SATO ★★ 定員15名	サーキットエクササイズ 20:00~21:00 高橋 真大 ★★★ 定員15名	ボクシングエクササイズ 20:00~21:00 川上 嘉道 ★★★ 定員15名
			フラダンス 18:45~19:45 高橋 はるか ★ 定員15名	

おすすめ教室 ①

「あへあほ体操」

声を出してお腹をへこませる  
単体幹トレーニング！  
無理せずに体の軸が整っていく、  
ちょっと不思議でとても本質的な  
健康体操です。



おすすめ教室 ③

「フラダンス」

ハワイアンミュージックに合わせて  
楽しく、美しくフラダンスと一緒に  
踊りませんか？  
初心者の方でも  
安心して参加できます！



おすすめ教室 ②

「背骨コンディショニング」

背骨の歪みを解消し、腰痛・肩こり・  
姿勢の改善を目指します。  
つらい痛みや、不調が起きない健康な  
カラダへリセットさせましょう！



▶教室情報の詳細は、  
館内ポスターまたは  
つどーむホームページを  
ご覧ください！



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11~15回)	申込期間
第1期	4月~7月	3月1日~3月14日
第2期	8月~11月	7月1日~7月14日
第3期	12月~3月	11月1日~11月14日

▶「★」は運動強度を表しております。

▶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)

教室申込は WEB が便利

受講者の方には「受講者カード」をお渡しています。すでにカードをお持ちの方は「初回ユーザー登録をいただくこと」で教室申込みが簡単になります。  
※受講者カードをお持ちでない方もWEB申込み可能です。

- 申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等での申込みができます。
- 申込期間中は24時間お申込み可能です。
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします。

WEB申込みフォーム



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?! 試されるかしら?!  
ぜひ一度、体験してください! ※見学のみは無料です。



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。

さぽ〜とさぽろ

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。

一般財団法人 札幌市スポーツ協会