

2021年  
**4月**  
開講

北区体育館

# 教室受講生大募集!



日常生活に「スポーツ」を取り入れてたくさん身体を動かそう♪

**申込期間** 3月1日(月)～3月14日(日)

**申込方法** WEB、電話、施設窓口のいずれかへお申込みください

【WEB】申込期間中 24時間申込み可能です(3月14日 23:59:59まで)

【電話・窓口】9:00～20:00

**抽選** 3月16日(火) 13:00～ ※コンピューターによる自動抽選

【WEB】抽選結果をメールで通知します。

【電話・窓口】落選された方のみ3月17日(水)までに電話にて通知します。

**追加申込** 3月18日(木) 9:00～定員になり次第終了【電話、受付窓口のみ】

※定員に空きがある教室のみ先着順にて追加申込を受付いたします。

**納入期間** 3月20日(土・祝)～3月31日(水)

※期間中に受付窓口にて受講料の納入をお願いいたします。(現金のみ)



教室情報

## 球技教室 ※対象：16歳以上

| 曜日 | 番号 | 教室名        | 指導員    | 時間          | 回数  | 定員  | 受講料    |         |         | 開講期間     |
|----|----|------------|--------|-------------|-----|-----|--------|---------|---------|----------|
|    |    |            |        |             |     |     | 一般     | 65歳以上の方 | 障がいのある方 |          |
| 火  | 1  | 卓球 中級      | 駒形 路恵  | 9:00～10:30  | 12回 | 15名 | 7,790円 | 7,010円  | 6,230円  | 4/6～6/29 |
|    | 2  | 卓球 上級      |        | 11:00～12:30 | 12回 | 15名 | 7,790円 | 7,010円  | 6,230円  | 4/6～6/29 |
| 水  | 3  | 卓球 上級      | 外田・駒形  | 11:10～12:40 | 10回 | 30名 | 6,490円 | 5,840円  | 5,190円  | 4/7～6/30 |
| 木  | 4  | 卓球 初心者・初級  | 外田・駒形  | 9:00～10:30  | 10回 | 30名 | 6,490円 | 5,840円  | 5,190円  | 4/1～6/24 |
|    | 6  | 卓球 中級      |        | 11:00～12:30 | 10回 | 30名 | 6,490円 | 5,840円  | 5,190円  | 4/1～6/24 |
| 金  | 7  | バドミントン 初心者 | 工藤 真知子 | 9:00～11:00  | 12回 | 15名 | 9,020円 | 8,110円  | 7,210円  | 4/2～6/25 |
|    | 8  | バドミントン 中級  |        | 11:00～13:00 | 12回 | 15名 | 9,020円 | 8,110円  | 7,210円  | 4/2～6/25 |
|    | 9  | バドミントン 上級  |        | 13:30～15:30 | 12回 | 15名 | 9,020円 | 8,110円  | 7,210円  | 4/2～6/25 |

※「卓球・バドミントン」教室は同種目1教室のみのお申込みとなります。同種目で複数の教室を受講希望の方は、3月18日(木)9:00～先着順にてお申込みください。



北区体育館

001-0908 札幌市北区新琴似8条2丁目1-25

011-763-1522

札幌市体育館グループ指定管理者  
一般財団法人 札幌市スポーツ協会  
私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

■開館時間 9:00～21:00  
■休館日 第3月曜日(整備日)  
■駐車場 4月～11月(110台)



| 曜日 | 番号        | 教室名           | 指導員    | 時間          | 回数  | 定員      | 受講料     |         |          | 開講期間     |
|----|-----------|---------------|--------|-------------|-----|---------|---------|---------|----------|----------|
|    |           |               |        |             |     |         | 一般      | 65歳以上の方 | 障がいのある方  |          |
| 月  | 10        | 大人のナイトテニス初中級  | 村山 純   | 18:45～20:15 | 17回 | 10名     | 13,650円 | 12,290円 | 10,920円  | 4/5～9/13 |
|    | 11        | 少人数テニス 初級     | 織田 和枝  | 12:45～14:15 | 17回 | 8名      | 15,610円 | 15,610円 | 15,610円  | 4/5～9/13 |
|    | 12        | 少人数テニス 初中級    |        | 14:20～15:50 | 17回 | 8名      | 15,610円 | 15,610円 | 15,610円  | 4/5～9/13 |
| 13 | 少人数テニス 中級 | 15:55～17:25   |        | 17回         | 6名  | 18,890円 | 18,890円 | 18,890円 | 4/5～9/13 |          |
| 火  | 14        | テニスダブルプレーン初中級 | 織田 和枝  | 13:00～14:30 | 12回 | 10名     | 17,950円 | 15,180円 | 13,330円  | 4/6～6/29 |
|    | 15        | 少人数テニス 初中級    |        | 14:40～16:10 | 12回 | 6名      | 13,330円 | 13,330円 | 13,330円  | 4/6～6/29 |
| 水  | 16        | テニス基礎コース 初級   | 武田 真里子 | 9:30～11:00  | 12回 | 10名     | 9,640円  | 8,670円  | 7,710円   | 4/7～6/30 |
| 木  | 17        | テニス 初心者       | 織田・斉藤  | 9:00～11:00  | 12回 | 20名     | 11,480円 | 10,340円 | 9,190円   | 4/1～6/24 |
|    | 18        | テニス 初中級       | 岩佐・斉藤  | 11:00～13:00 | 12回 | 20名     | 11,480円 | 10,340円 | 9,190円   | 4/1～6/24 |
|    | 19        | テニス 中級        | 織田・斉藤  | 13:00～15:00 | 12回 | 20名     | 11,480円 | 10,340円 | 9,190円   | 4/1～6/24 |
|    | 20        | テニス 中上級       | 織田 和枝  | 15:00～17:00 | 12回 | 10名     | 11,480円 | 10,340円 | 9,190円   | 4/1～6/24 |

4月11日(日)開催! 北海道ハイテクACアカデミーの先生に教わろう!

【121】かけっこ塾 第1部 9:15～10:45 ■対象：小学生 ■定員：各100名

【122】かけっこ塾 第2部 11:15～12:45 ■参加料：1,500円(税込)

【持ち物】口運動靴 口外靴用袋 口運動しやすい服装 口汗拭き用タオル 口水分補給飲料 口マスク

※駐車場は送迎車等もあり大変込み合います。公共交通機関での来館にご理解ご協力をお願いいたします。

※詳細はHPでご確認のうえ、ご希望の時間帯にお申込みをお願いいたします。



北海道ハイテクACアカデミー

代表 河内 紀彦

4月1日(木)・2日(金)連続開催! 速く走るコツをつかもう!!

【117】かけっこトレーニングA 9:30～10:30 ■対象：小学生 ■定員：各15名 ■指導員：瀧澤幸智子

【118】かけっこトレーニングB 10:50～11:50 ■受講料：(一般)1,090円(障がいのある方)870円(税込)

【持ち物】口運動靴 口外靴用袋 口運動しやすい服装 口汗拭き用タオル 口水分補給飲料 口マスク

※駐車場は送迎車等もあり大変込み合います。公共交通機関での来館にご理解ご協力をお願いいたします。

※詳細はHPでご確認のうえ、ご希望の時間帯にお申込みをお願いいたします。



【受講にあたって】

- ご自身の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診察を受けることをお勧めいたします。
- 教室のカリキュラムは身体機能の向上等のリハビリを目的としたものではありません。
- 指呼置や施設職員からの指示に従わずに勝手に支援をきたした場合は、その後の受講をお断りいたします。
- 教室での物品販売や茶室、政治的運動およびマルチ目的活動は厳禁いたします。
- 自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽日程の変更または中止となる場合があります。また、申込みが定員に満たない場合、随時中止または合同開催となる場合があります。申込時に記載いただいている連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスにてご連絡いたします。(電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします。)
- 担当指呼置が病欠、ケガ等の理由により、代行の指呼置が指呼置に当たる場合があります。
- 教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。教室申込みの際には、当給付制度を確認のうえお申込みください。
- 教室を辞めたい場合は、主催者の都合による中止を除き、1教室につき500円(受講前含む)を支払った後、返金申請書の提出と併せて返金いたします。なお、返金額は当協会の規定により算出いたします。
- 指呼置や他受講者の連絡先をお知らせには、個人情報保護法に基づきお答えできません。
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、これまで以上に換気や消毒を行う必要があるため、教室終了時間の5分前に運動を終了させていただきます。(※水泳・水車フィットネスを除く)
- 新型コロナウイルス感染症における受講者皆さまにご協力いただきたい内容(新型コロナウイルス感染症対策について)を、受付窓口での配布及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえ、申込みください。
- 新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCoPA)や北海道コロナ通知システムを積極的にご活用ください。

【個人情報の取扱い】

- 申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に限り、適切に管理いたします。
- 施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き
- イベントや教室のお申込みやお支払等の記録
- アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析
- 事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認
- また、取得した個人情報は訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

【重要】感染拡大防止の対策について

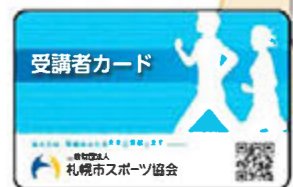
新型コロナウイルス感染拡大防止の対策を講じた中での開催となります。教室のご受講にあたり、ご理解、ご協力いただきたい事項がございますので、当協会ホームページの掲載内容をご確認いただきますようお願いいたします。



## 教室申込みはWEBが便利

受講者の方には「受講者カード」をお渡ししています。すでにカードをお持ちの方は「初回ユーザー登録」をしていただくことで教室申込みが簡単になります。

- 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!



受講者カード

札幌市スポーツ協会

# ■ フィットネス教室 ■ ※対象：16歳以上

| 曜日        | 番号 | 教室名                   | 指導員             | 時間          | 回数          | 定員     | 受講料     |         |          | 開講期間      |          |
|-----------|----|-----------------------|-----------------|-------------|-------------|--------|---------|---------|----------|-----------|----------|
|           |    |                       |                 |             |             |        | 一般      | 65歳以上の方 | 障がいのある方  |           |          |
| 月         | 30 | からだすこやか健康ストレッチ        | 遠藤 美枝           | 9:00~9:50   | 17回         | 30名    | 9,280円  | 8,350円  | 7,420円   | 4/5~9/13  |          |
|           | 31 | はじめてのヨガA              | 阿部 香名芽          | 10:00~11:15 | 16回         | 30名    | 8,730円  | 7,860円  | 6,980円   | 4/5~9/13  |          |
|           | 64 | はじめてのヨガB              |                 | 11:30~12:45 | 16回         | 30名    | 8,730円  | 7,860円  | 6,980円   | 4/5~9/13  |          |
|           | 32 | 男性のための健康体操ヨガ          | 安藤 千枝子          | 19:45~20:45 | 17回         | 30名    | 9,280円  | 8,350円  | 7,420円   | 4/5~9/13  |          |
|           | 54 | 美姿勢体幹トレーニング           | 人見 奈々           | 18:30~19:30 | 9回          | 10名    | 8,610円  | 8,610円  | 8,610円   | 4/5~6/21  |          |
|           | 55 | 少人数制脂肪燃焼ヨガ            |                 | 19:45~20:45 | 9回          | 8名     | 10,000円 | 10,000円 | 10,000円  | 4/5~6/21  |          |
| 火         | 34 | 姿勢美体操                 | 札幌整美<br>健康体操研究会 | 10:00~11:30 | 11回         | 30名    | 6,000円  | 5,400円  | 4,800円   | 4/6~6/29  |          |
|           | 35 | 女性のための大人のクラシックバレエ 入門  | 福島 二美子          | 10:45~12:15 | 11回         | 15名    | 8,260円  | 7,440円  | 6,610円   | 4/6~6/29  |          |
|           | 36 | スリムヨガ                 | 阿部 香名芽          | 13:00~14:15 | 11回         | 30名    | 6,000円  | 5,400円  | 4,800円   | 4/6~6/29  |          |
|           | 37 | ソフトヨガ                 | 高木 好子           | 18:45~19:45 | 12回         | 30名    | 6,550円  | 5,890円  | 5,240円   | 4/6~6/29  |          |
|           | 38 | ピラティス                 | 人見 奈々           | 20:00~21:00 | 12回         | 30名    | 6,550円  | 5,890円  | 5,240円   | 4/6~6/29  |          |
|           | 56 | 少人数制トーンアップYOGA        | 小川 純子           | 10:00~11:15 | 11回         | 8名     | 12,220円 | 12,220円 | 12,220円  | 4/6~6/29  |          |
|           | 57 | 少人数制脂肪燃焼ヨガ            | 石岡 千秋           | 11:30~12:30 | 11回         | 10名    | 10,530円 | 10,530円 | 10,530円  | 4/6~6/29  |          |
|           | 58 | 少人数制トーンアップYOGA        | 岩野 文美           | 19:00~20:15 | 11回         | 8名     | 12,220円 | 12,220円 | 12,220円  | 4/6~6/29  |          |
|           | 水  | 33                    | 太極拳             | 藤原 真知子      | 14:00~16:00 | 11回    | 30名     | 6,000円  | 5,400円   | 4,800円    | 4/7~6/30 |
|           |    | 39                    | ブレスウォーキング       | 山口 雅史       | 9:20~10:20  | 11回    | 20名     | 7,140円  | 6,430円   | 5,710円    | 4/7~6/30 |
| 40        |    | 初心者向けピラティス            | 10:30~11:30     |             | 11回         | 20名    | 7,140円  | 6,430円  | 5,710円   | 4/7~6/30  |          |
| 41        |    | 体にやさしい健康体操            | 札幌整美<br>健康体操研究会 | 13:00~14:30 | 12回         | 30名    | 6,550円  | 5,890円  | 5,240円   | 4/7~6/30  |          |
| 59        |    | ソフトボクシング              | 松本 めぐみ          | 18:30~20:00 | 11回         | 10名    | 8,830円  | 7,950円  | 7,070円   | 4/7~6/30  |          |
| 63        |    | 少人数制ライトアップヨガ          | 岩村 美奈子          | 18:00~19:00 | 10回         | 10名    | 9,570円  | 9,570円  | 9,570円   | 4/14~6/30 |          |
| 木         | 42 | らくらく健康エクササイズ          | 遠藤 美枝           | 9:00~9:50   | 10回         | 30名    | 5,460円  | 4,910円  | 4,360円   | 4/1~6/24  |          |
|           | 44 | フラダンス                 | 武田 和子           | 9:50~11:20  | 12回         | 30名    | 6,550円  | 5,890円  | 5,240円   | 4/2~6/25  |          |
| 金         | 45 | 女性のための大人のクラシックバレエ 初級  | 福島 二美子          | 10:30~12:00 | 12回         | 15名    | 9,020円  | 8,110円  | 7,210円   | 4/2~6/25  |          |
|           | 46 | 女性のための大人のクラシックバレエトクゾウ |                 | 12:00~12:45 | 12回         | 15名    | 7,050円  | 6,340円  | 5,640円   | 4/2~6/25  |          |
|           | 47 | さわやか健康体操              | 札幌整美<br>健康体操研究会 | 9:30~10:50  | 12回         | 30名    | 6,550円  | 5,890円  | 5,240円   | 4/2~6/25  |          |
|           | 48 | 体にやさしい健康体操            | 11:00~12:30     | 12回         | 30名         | 6,550円 | 5,890円  | 5,240円  | 4/2~6/25 |           |          |
|           | 49 | ソフトヨガ                 | 岩村 美奈子          | 13:00~14:00 | 12回         | 30名    | 6,550円  | 5,890円  | 5,240円   | 4/2~6/25  |          |
|           | 土  | 50                    | ヨガA             | 平野 一彩子      | 9:00~10:30  | 12回    | 30名     | 6,550円  | 5,890円   | 5,240円    | 4/3~6/26 |
| 51        |    | ヨガB                   | 秋田谷 和子          | 11:00~12:30 | 12回         | 30名    | 6,550円  | 5,890円  | 5,240円   | 4/3~6/26  |          |
| 52        |    | 少人数制バレトン              | 伊藤 佳代           | 14:15~15:15 | 11回         | 10名    | 10,530円 | 10,530円 | 10,530円  | 4/3~6/26  |          |
| 53        |    | らくらくエアロ               | 原野 すみれ          | 18:00~19:15 | 10回         | 15名    | 7,510円  | 7,510円  | 7,510円   | 4/3~6/26  |          |
| NEW!<br>金 | 61 | 少人数制パワーヨガ             | 石田 由紀子          | 11:30~12:30 | 10回         | 10名    | 9,570円  | 9,570円  | 9,570円   | 4/9~6/25  |          |
|           | 62 | ビューティ・ベルヴィス®          |                 | 10:00~11:00 | 10回         | 10名    | 9,570円  | 9,570円  | 9,570円   | 4/9~6/25  |          |

【安心・安全への取組み】 当協会は感染症対策を徹底しています！

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

詳しくはHPをご覧ください。

# ■ こども教室 ■ ※「テニス・バドミントン」及び「はじめてのこども体操・体操キッズ」教室は開講日1教室のみのお申込みとなります。同日で複数の教室を受講希望の方は、3月18日(木)9:00~先着順にてお申込みください。

| 曜日 | 番号  | 教室名                   | 指導員        | 時間          | 回数  | 定員   | 対象        | 受講料     |         | 開講期間      |
|----|-----|-----------------------|------------|-------------|-----|------|-----------|---------|---------|-----------|
|    |     |                       |            |             |     |      |           | 一般      | 障がいのある方 |           |
| 月  | 70  | ジュニアテニス 初心者           | 村山 純       | 17:35~18:35 | 17回 | 10名  | 小学4~6年生   | 11,030円 | 8,830円  | 4/5~9/13  |
| 水  | 71  | ジュニアテニス 中級            | 山形 敦子      | 16:30~18:00 | 11回 | 10名  | 小学3~6年生   | 8,830円  | 7,070円  | 4/7~6/23  |
| 金  | 72  | ジュニアテニス 初心者A          | 池田 真弓      | 15:50~16:50 | 12回 | 10名  | 小学3~4年生   | 7,790円  | 6,230円  | 4/2~6/25  |
|    | 73  | ジュニアテニス 初心者B          |            | 16:50~17:50 | 12回 | 10名  | 小学5~6年生   | 7,790円  | 6,230円  | 4/2~6/25  |
| 月  | 74  | ジュニアバドミントン 初中級        | 小林 真琴      | 16:20~17:50 | 15回 | 15名  | 小学3~6年生   | 9,740円  | 7,790円  | 4/5~9/6   |
|    | 75  | ジュニアバドミントン 中上級        |            | 18:00~19:30 | 15回 | 15名  | 小学6~中学3年生 | 9,740円  | 7,790円  | 4/5~9/6   |
| 火  | 76  | ジュニアバドミントン 初心者・初級     | 小林・大高      | 16:30~18:00 | 12回 | 30名  | 小学3~6年生   | 7,790円  | 6,230円  | 4/6~6/29  |
| 木  | 77  | ジュニアバドミントン 中級         | 小林 真琴      | 16:30~18:00 | 12回 | 15名  | 小学3~6年生   | 7,790円  | 6,230円  | 4/1~6/24  |
|    | 78  | ジュニア卓球 初心者・初級         | 岡本・中川      | 16:15~17:45 | 12回 | 30名  | 小学3~6年生   | 7,790円  | 6,230円  | 4/1~6/24  |
| 金  | 79  | ジュニアバスケボール 低学年        | 森岡 いづみ     | 15:30~16:30 | 12回 | 15名  | 小学1~3年生   | 6,550円  | 5,240円  | 4/2~6/25  |
|    | 80  | ジュニアバスケボール 高学年        |            | 16:40~17:40 | 12回 | 15名  | 小学4~6年生   | 6,550円  | 5,240円  | 4/2~6/25  |
| 月  | 90  | ジュニアバレーボール トレーニング 低学年 | 早坂 雄一      | 15:45~16:45 | 12回 | 10名  | 小学1~2年生   | 11,480円 | 9,190円  | 4/5~9/6   |
|    | 91  | ジュニアバレーボール トレーニング 高学年 |            | 17:00~18:00 | 12回 | 10名  | 小学3~6年生   | 11,480円 | 9,190円  | 4/5~9/6   |
| 火  | 92  | はじめてのこども体操塾 幼児コース     | 本澤 愛未      | 15:45~16:45 | 9回  | 10名  | 年中・年長     | 5,840円  | 4,670円  | 4/6~6/29  |
|    | 93  | はじめてのこども体操塾 小学低学年     |            | 17:00~18:00 | 9回  | 10名  | 小学1~3年生   | 5,840円  | 4,670円  | 4/6~6/29  |
| 金  | 94  | 体操キッズ 幼児コース           | 近 育愛       | 15:00~16:00 | 23回 | 10名  | 年中・年長     | 14,930円 | 11,940円 | 4/2~9/24  |
|    | 95  | 体操キッズ 小学1・2年コース       |            | 16:10~17:40 | 23回 | 10名  | 小学1~2年生   | 18,470円 | 14,780円 | 4/2~9/24  |
| 火  | 96  | ジュニアクラシックバレエ          | 人見 奈々      | 16:15~17:45 | 11回 | 20名  | 小学生       | 7,140円  | 5,710円  | 4/6~6/29  |
| 月  | 97  | キッズJAZZ ヒップホップ        | TAIGA      | 15:30~16:30 | 16回 | 20名  | 4~6歳      | 11,030円 | 8,830円  | 4/5~9/13  |
|    | 98  | ジュニアJAZZ ヒップホップ       |            | 16:45~17:45 | 16回 | 20名  | 小学生       | 11,030円 | 8,830円  | 4/5~9/13  |
| 金  | 99  | キッズJAZZ ヒップホップ        | YUKA       | 15:30~16:30 | 12回 | 20名  | 4~6歳      | 7,790円  | 6,230円  | 4/2~6/25  |
|    | 100 | ジュニアJAZZ ヒップホップ       |            | 16:45~17:45 | 12回 | 20名  | 小学生       | 7,790円  | 6,230円  | 4/2~6/25  |
| 水  | 101 | ジュニアヒップホップ            | 中島 亜た子     | 16:00~17:00 | 24回 | 20名  | 小学生       | 15,580円 | 12,460円 | 4/7~9/29  |
| 木  | 103 | 運動あそび い・ろ・は (年中・年長)   | 森岡いづみ<br>他 | 15:20~16:20 | 20回 | 20名  | 年中・年長     | 19,840円 | 15,880円 | 4/8~9/16  |
|    | 104 | 運動あそび い・ろ・は (小学1・2年)  |            | 16:20~17:20 | 20回 | 20名  | 小学1~2年生   | 19,840円 | 15,880円 | 4/8~9/16  |
| 木  | 117 | かけっこトレーニング A          | 龍澤 幸智子     | 9:30~10:30  | 2回  | 15名  | 小学生       | 1,090円  | 870円    | 4/1~4/2   |
| 金  | 118 | かけっこトレーニング B          |            | 10:50~11:50 | 2回  | 15名  | 小学生       | 1,090円  | 870円    | 4/1~4/2   |
| 日  | 122 | かけっこ塾 第1部             | ハイテクAC     | 9:15~10:45  | 1回  | 100名 | 小学生       | 1,500円  | 1,500円  | 4/11      |
|    | 121 | かけっこ塾 第2部             |            | 11:15~12:45 | 1回  | 100名 | 小学生       | 1,500円  | 1,500円  | 4/11      |
| 水  | 143 | DO!スポ KIDS            | 阿部 雅史他     | 16:00~17:45 | 30回 | 20名  | 小学1~3年生   | 30,000円 |         | 4/14~2/17 |

## 新規開講教室受講生大募集！

### No. 62 ビューティ・ベルヴィス®

“つよく・美しく・しなやかに” 自律する心身へ

心身ともに、健全でしなやかな、本来の美しさへ導きます

骨髄と筋膜にフォーカスして全身を整えるプログラム。全身のゆがみをとることで、腰痛・肩こり・生理痛・冷え性などの不調を緩和させます。すべての女性対象。運動が苦手な方大歓迎！

### No. 61 少人数制パワーヨガ

柔軟性を高め・筋肉増加を目指します。

呼吸法で自律神経を整え、心身の不調を和らげます。

インナーの筋肉を強化し、美しい姿勢に導きます。しっかり身体を動かし、筋肉を増やし基礎代謝をあげます。動きの緩急で、交感神経を副交感神経のバランスを整えます。すっきり汗をかきたい方大歓迎！

B-I stylist ビューティ・ベルヴィス®公認インストラクター RYT200/YIC200H ヨギ・インストラクター認定

石田 由紀子