



▼第2期フィットネス教室【対象：高校生以上の方】 ※障がいのある方…障がい者手帳・療育手帳をお持ちの方

教室No.	教室名	曜日	時間/受講期間	定員	受講料（税込）			回数
					一般料金	65歳以上の方	障がいのある方	
31	背中すっきりヨガ	火	10:30 ~ 11:00 8/19 ~ 11/25	各25名	12,600円	9,800円	8,400円	14回
32	はじめての ボクシングエクササイズ		11:10 ~ 12:10 8/19 ~ 11/25		15,400円	11,200円	9,100円	
33	健美操	水	10:00 ~ 11:30 8/20 ~ 11/26					
34	はじめてのピラティス		11:45 ~ 12:45 8/20 ~ 11/26					
35	ヨガ	木	10:00 ~ 11:30 8/21 ~ 11/27					
36	座ってトレーニング♪ イストレ		11:45 ~ 12:45 8/21 ~ 11/27					
37	筋力UP！ 夜の体幹バランスエクササイズ		19:00 ~ 20:00 8/21 ~ 11/27					
38	筋力UP！ 体幹バランスエクササイズ	金	10:00 ~ 11:00 8/22 ~ 11/28		14,300円	10,400円	8,450円	13回
39	免疫力アップ！ あへあほ®楽々健康体操		11:15 ~ 12:15 8/22 ~ 11/28					

■上記記載の受講期間は予備日を含む日程となっております。予備日がない教室もございますのであらかじめご了承ください。

▼夏休み短期教室 ※障がいのある方…障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方

教室No.	教室名	曜日	時間/受講期間	定員	受講料（税込）		回数
					一般料金	障がいのある方	
3	夏休みキッズベースボール教室	月~水	9:00 ~ 10:00 7/28、29、30	10名	2,400円	1,950円	3回
4	夏休みジュニアベースボール教室		10:15 ~ 11:15 7/28、29、30				

■キッズ・ジュニア教室ともに雨天により中止の場合は、予備日の7/31、8/1、8/4に実施いたします。

【夏休みキッズベースボール教室（対象：年中～年長）】

【夏休みジュニアベースボール教室（対象：小学1年～3年生）】

この教室では、基礎的な投げ・打つ・走るなどの動作を交えて体を楽しく動かしします。
Tスタンドを利用して打つ練習、その球を捕って投げたり、ゲーム形式で野球をしたりと教室
を通じて野球というスポーツを楽しめます。
はじめての人でも大歓迎！！広い球場でお友達と一緒に野球を楽しもう！

竹中 昭裕 指導員



教室 WEB 申込み
受講料割引キャンペーン

「教室 WEB 申込み」より、7 月開講教室をお申込み
いただくと受講料が 100 円割引となります。

- ・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和 7 年 7 月開講
教室」の対象教室へ「WEB 申込みをされた方」が対象となります。
- ・WEB 申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外とな
ります。
- ・申込期間終了後にお申込みされる場合は、WEB 申込みによる受付
ができません。あらかじめご了承ください。

さぽ〜とさつぽろ

1会員につき1年度1回(会員番号1つ
につき1回)の適用となります。

受講料助成がご利用いただけます!!

さぽーとさつぽろの会員または登録している同居家族の方
で「教室 WEB 申込」および「水泳自動継続」の場合に限り、
受講料から 400 円助成されます。
適用方法などの詳細は、右記二次元コードより、ホームペー
ジをご確認いただくか、施設へお問い合わせください。



教室紹介

【はじめてのピラティス】運動強度 ★

「身体が硬い」「運動が苦手」そんな方も大歓迎♪
ピラティスで身体の使い方を学び、無理なく筋力や柔軟性
を高めていきましょう。
いつまでも元気に動ける身体
づくりをサポートします。目指
すは、100歳まで歩ける毎日！



齊藤 めぐみ 指導員

【座ってトレーニング♪イストレ】運動強度 ★

イスとマットで簡単トレーニング♪膝と腰に優しく無理なく
筋力アップ♪おうちでも簡単にできる筋トレをお教えしま
す！
いくつになっても動ける身体
づくりをしましょう！



向井 雅子 指導員

【背中すっきりヨガ】運動強度 ★

「反る」「捻る」などの背骨の基本的動作が大きく行えるようじっくり
伸ばします。短時間教室なので時間のない方にもオススメです。

【はじめてのボクシングエクササイズ】運動強度 ★★

パンチやキックの動作により、ウエストや二の腕に刺激を与え、脂肪
燃焼・ストレス発散効果が期待できます。



北海道全員健康株式会社
平岩 紗季 指導員

【健美操】運動強度 ★

普段の生活を健康で楽しく、美しく過ごすため
の健康体操です。運動しながら身体全体のバラ
ンスを整えていきましょう！



川上 由美子 指導員

【ヨガ】運動強度 ★

ヨガのポーズと呼吸を正しく行い、こ
ろと体をしなやかにする教室です。



水戸 昭一 指導員

【筋力UP!夜の体幹バランスエクササイズ】運動強度 ★★

有酸素運動と筋トレの融合により、お腹や背中などの胴体部を鍛えて、筋肉
のバランスを整え体幹を強くします。

【筋力UP!体幹バランスエクササイズ】運動強度 ★★

体の幹となるお腹や背中などの胴体部を鍛えます。基礎代謝の向上・腰
痛の改善などに繋がります。

【免疫力UP!あへあほ®楽々健康体操】運動強度 ★

膝・腰・股関節などに不安のある方、運動不足の方にオススメ！無理なく
体を動かして筋力アップ・免疫力アップを目指します。



大宮 弥生 指導員

