

2024年度

12～3月



札幌市スポーツ交流施設(つどーむ)

スポーツ教室 追加募集中

No.	教室名	曜日	定員	時間	回数	受講料(税込)			指導員	期間	内容
						一般	65歳以上の方	障がいのある方			
102	テニス初中級	受付終了									
201	アロマヨガ 【運動強度】★	火	15	11:10～ 12:10	14	14,700円	10,500円	8,400円	小野寺 美乃	12/3～ 3/25	アロマの香りを楽しみながらマイペースに心と身体の健康を手に入れましょう。
202	からだにやさしい 健康体操 【運動強度】★	火	15	13:00～ 14:30	14	14,700円	10,500円	8,400円	飯田 光子 SSKT	12/3～ 3/25	ストレッチ・筋力強化・腰痛解消運動を取り入れた健康体操です。運動不足を解消し、日常生活に必要な体力・筋力を付けましょう。
203	むくみ改善・ 疲労回復ヨガ 【運動強度】★	火	15	20:20～ 21:20	14	14,700円	10,500円	8,400円	大嶋 春香	12/3～ 3/25	凝り固まった筋肉や関節をほぐして血行を促進させましょう。疲れがたまっている方、むくみが気になる方にオススメです。
204	タイ式ヨガ ルーシーダットン 【運動強度】★	水	15	10:00～ 11:00	14	14,700円	10,500円	8,400円	金谷 香純	12/4～ 3/26	独自の呼吸法とゆったりとした動きとポーズで身体と心を整えていきます。ハードな動き・難しいポーズはなく、柔軟性に自信のない方も参加できます。
205	からだコンディショニング 【運動強度】★	水	15	11:20～ 12:20	14	14,700円	10,500円	8,400円	阿部 慎平	12/4～ 3/26	運動不足、肩こり、腰痛にお悩みの方対象。現役整骨院の院長が効果的に、身体のコンディショニングを整える方法を伝授します。
207	ZUMBA 【運動強度】★★	水	15	20:00～ 21:00	13	13,650円	9,750円	7,800円	AYA SATO	12/4～ 3/26	世界中の陽気なジャンルを曲を使い楽しく、ノリ良く、どなたでも踊れるエクササイズです。汗をかくことでシェイプアップしましょう。 ※要室内運動靴
208	太極拳 【運動強度】★	木	15	10:00～ 11:00	15	15,750円	11,250円	9,000円	川村 賢	12/5～ 3/27	ゆっくりと柔らかく身体を動かしながら、血流改善、全身の筋力・免疫力の向上などの効果が期待できます。 ※要室内運動靴
209	フラダンス 【運動強度】★	木	15	18:45～ 19:45	14	14,700円	10,500円	8,400円	高橋 はるか	12/5～ 3/27	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?どなたでも気軽に踊ることが出来るので、初心者の方でも安心して参加できます。
210	サーキット エクササイズ 【運動強度】★★★	木	15	20:00～ 21:00	14	14,700円	10,500円	8,400円	高橋 真大	12/5～ 3/27	音楽に合わせてテンポよくバンチやキックなどの有酸素運動と自重筋力トレーニングを繰り返していきます。 ※要室内運動靴
211	リンパマッサージ& 健康体操 【運動強度】★	金	15	10:30～ 11:45	15	15,750円	11,250円	9,000円	AYA SATO	12/6～ 3/28	軽い運動とストレッチで身体のバランスを整え、血行を促進して心肺機能を高めましょう。リンパマッサージではむくみ解消、老廃物の排出が期待できます。 ※要室内運動靴
212	ゼロトレ 【運動強度】★	金	15	13:00～ 14:00	15	15,750円	11,250円	9,000円	金谷 香純	12/6～ 3/28	日常の癖などにより、縮んでしまった体をテコの原理を使って関節に動きかけ、深い呼吸で緩め本体の位置へと戻していきます。
213	ボクシング エクササイズ 【運動強度】★★★	金	15	20:00～ 21:00	14	14,700円	10,500円	8,400円	川上 嘉道	12/6～ 3/28	ボクシングの動きを取り入れて有酸素運動を行います。身体の引き締め、ストレスを発散したい方へ! ※要室内運動靴
ジュニア教室(対象:小学1～4年生)											
101	ジュニアテニス	水	12	17:30～ 19:00	12	13,200円	—	10,200円	羽倉 孝造	12/4～ 3/19	ラケットの持ち方や、テニスの基本、打ち方を学び、テニスを楽しみましょう。ラケットやボールは当施設で貸出可能です。

・「65歳以上の方」の受講料は受講期間中に誕生日を迎える方も含まれます。納入の際、年齢の確認ができるものを窓口にご提示ください。

・「障がいのある方」の受講料は障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方の料金です。納入の際、各種手帳をご提示ください。



札幌市スポーツ交流施設(つどーむ)

〒007-0852 札幌市東区栄町 885 番地1

/地下鉄東豊線「栄町駅」2番出口徒歩15分

011-784-2106

■開館時間 9:00～21:00

■休館日(整備日)不定休

■駐車場 約306台

札幌市スポーツ交流施設指定管理者

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

