

ママと子の体育館♡デビュー!

見学・体験受講大歓迎です!

開講期間の途中からでもご受講いただけます。受講料(税込)は日割り計算となります。

ママのためのトータルエクササイズ

お子さまと一緒に元気に遊ぶための体づくりをお手伝いします!
有酸素運動やピラティスなどのエクササイズを組合せ、抱っこや買い物でガチガチになっている筋肉を整えてリフレッシュしましょう!

※お子さまは同じお部屋でお待ちいただきます

毎週月曜日 10:15~11:15
10/7~3/23 全14回 9,090円

体験会
9/2



指導員 和田 真里



ママといっしょにうごキッズ

入園前のお子さまとストレッチやリズム体操などの運動遊びで親子でふれあいながら楽しく運動しませんか?
同じ年齢のお子さまを持つママが集まるので、ママ友づくりも!

毎週月曜日 10/7~3/00 全14回 9,090円

2歳児コース 13:00~14:00

※2017年4月2日~2018年4月1日生まれのお子さま

3歳児コース 14:00~15:00

※2016年4月2日~2017年4月1日生まれのお子さま

体験会
9/9



指導員 江幡 美香



託児付きヨガ

リラックスできる貴重なひとときを!
専任の保育士がお子さまを託児室でお預かりします。
ヨガの基本的なポーズを行いながら深い呼吸でリラックス効果を高め、心身のバランスを整えます。

毎週金曜日 9:30~11:00

10/4~12/20 全12回

18,550円

※対象:1歳~未就学児



指導員 ヨガインストラクター 中里 初子

上記3教室とも受講料の他に毎回施設利用料が別途必要となります(一般390円)。

札幌市体育館グループ指定管理者



一般財団法人
さっぽろ健康スポーツ財団

白石区体育館 011-861-4014



地下鉄東西線
「南郷7丁目駅」
1番出口より
徒歩5分

住所:札幌市白石区南郷通6丁目北1

◆開館時間 9:00~21:00◆休館日 第3月曜日(施設整備日) ※祝日の場合は第4月曜日、年末年始