

手稲区体育館 10月開講教室 受講生募集中

リンパマッサージ & 姿勢改善体操

月曜日 13:00~14:30

軽い運動とストレッチで骨盤の歪みや体のバランスを整えます。血行促進や心肺機能向上効果も ✨

運動後のリンパマッサージではむくみを解消し、老廃物を排出して細胞や内臓を活性化させます。



■こんな方におすすめ■

- ・姿勢がよくない
- ・骨盤や背骨の歪みが気になる
- ・むくみを解消したい
- ・運動はしたいが激しい動きは苦手
- ・心身ともにリフレッシュしたい
- ・はじめてフィットネス教室を受講する

申込期間:9月1日(月)~9月14日(日)

申込期間:9月1日(月)~9/14(日)

申込方法:WEB・電話・受付窓口

教室日時:月曜日 13:00~14:30

教室期間:10月3日~12月26日 全13回

定 員:30名

※9月8日(月)は施設整備日のためWEB申込のみとなります

※お申込みはWEB申込が便利です！

※教室の詳細は当館ホームページをチェック♪



指導員

A Y A

ひと時、
楽しい音楽や
優しい音楽で
身体と心を
元気にしましょう！

フィットネス指導歴38年

(資格:セルフリンパマッサージ所有)

問い合わせは、
手稲区体育館まで♪



手稲区体育館

〒006-0832

札幌市手稲区曙2条1丁目2-46

電話 011-684-0088

■開館時間 9:00~21:00 ■駐車場 約100台

■休館日 第2月曜日



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

手稲区体育館 10月開講教室 受講生募集中!

歪みリセット&疲労回復

パワーヨガ

募集期間：9月1日(月)～9月14日(日)

自身の活力を呼び覚ますヨガ。

「太陽礼拝」をはじめとした流れのある一連の動きがベースとなっています。パワフルなヨガのポーズと呼吸を調和させることで集中力を高め、心身ともにリフレッシュできます。

レッスンが終わるころには、エネルギッシュになっている自分に気づくことができます。

申込期間：9月1日(月)～9月14日(日)

申込方法：WEB・電話・受付窓口

教室日時：火曜日 11:00～12:30

教室期間：10月7日～12月23日 全9回

定員：15名

※9月8日(月)は施設整備日のためWEB申込のみとなります

※お申込みはWEB申込が便利です!

※教室の詳細は当館ホームページをチェック!

《指導員》
橋本 史子

1987年生まれ 青森県出身
全米ヨガアライアンスRYT200取得。
エネルギッシュで元気が出るアシュタンガ
ヨガ、パワーヨガを自身も常に学び続けて
いる。
女性誌“美的”クラブアンバサダーに選出。



手稲区体育館

〒006-0832
札幌市手稲区曙2条1丁目2-46

■TEL:011-684-0088

■開館時間 9:00～21:00

■休館日 第2月曜日 ■駐車場 約100台



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

手稲区体育館 10月開講教室 受講生募集中！

美姿勢エクササイズ

金曜日 12:40～13:40

セルフリンパマッサージやストレッチポールを使用した
骨格調整などで、姿勢のクセやゆがみ、筋肉のバランス
を整えます。

全身のストレッチ、くびれづくりにも♪

運動量控えめ、効果は高め♪

申込期間:9月1日(月)～9月14日(日)

こんな方にもおすすめ！

- ・ヒザや腰に不安のある方
- ・運動が苦手な方
- ・高齢の方



申込期間:9月1日(月)～9/14(日)

申込方法:WEB・電話・受付窓口

教室日時:金曜日 12:40～13:40

教室期間:10月3日～12月26日 全13回

定 員:30名

※9月8日(月)は施設整備日のためWEB申込のみとなります

※お申込みはWEB申込が便利です！

※教室の詳細は当館ホームページをチェック♪

問い合わせは、
手稲区体育館まで♪



◇指導員◇
菊地こずえ

北海道全員健康
株式会社



手稲区体育館

〒006-0832

札幌市手稲区曙2条1丁目2-46

電話 011-684-0088

■開館時間 9:00～21:00 ■駐車場 約100台
■休館日 第2月曜日



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

手稲区体育館 10月開講教室 受講生募集中！

脂肪燃烧

ボクサ & ヨガ

金曜日 13:55~14:45

申込期間:9月1日(月)~9月14日(日)

■ ボクシング×ヨガ ■

筋温上昇のための簡単なボクシングエクササイズの後、太陽礼拝をベースにしたヨガを行うことで柔軟性と筋持久力の向上を目指します。

初めての方 大歓迎！

申込期間:9月1日(月)~9/14(日)

申込方法:WEB・電話・受付窓口

教室日時:金曜日 13:55~14:45

教室期間:10月3日~12月26日 全13回

定員:30名

※9月8日(月)は施設整備日のためWEB申込のみとなります

※お申込みはWEB申込が便利です！

※教室の詳細は当館ホームページをチェック♪

問い合わせは、
手稲区体育館まで♪



◇指導員◇
菊地こずえ

北海道全員健康
株式会社



手稲区体育館

〒006-0832

札幌市手稲区曙2条1丁目2-46

電話 011-684-0088

■開館時間 9:00~21:00 ■駐車場 約100台
■休館日 第2月曜日



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