

途中受講・教室体験 受付中！

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

ただいま途中受講・教室体験 受付中です
詳しくは当館ホームページをチェック♪

教室日時：月曜日 13:00~14:30
定員：30名

お電話もしくは窓口でお申し込みください

※途中受講・教室体験はWEBでの申し込みはできません
※途中受講の場合は、残回数分の受講料を納入となります



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

追加申込・途中受講・教室体験 受付中

歪みリセット&疲労回復

パワーヨガ

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。

教室日時：火曜日 11:00 ~ 12:30

途中受講・教室体験 受付中です！

詳しくは手稲区体育館までお問合せください。

10月より第3期開講、現在追加申込受付中！

詳しくは当館ホームページ教室情報をチェック♪



《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

途中受講・体験 受付中！ 手稲区体育館

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♪

◇運動量は控えめ、
激しい動きもないのに効果は高め ◇

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



詳しいお問い合わせは、
手稲区体育館まで♪



手稲区体育館

札幌市手稲区曙2条1丁目2-46
電話：011-684-0088

指導員
菊地 こずえ

北海道
全員健康(株)



途中受講・教室体験 受付中！

脂肪燃烧

ボクサ&ヨガ

金曜日 13:55~14:45

■ 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！

ただいま途中受講・教室体験 受付中です
詳しくは当館ホームページをチェック♪

教室日時：金曜日 13:55~14:45
定 員：30名

お電話もしくは受付窓口でお申し込み下さい

※途中受講・教室体験はWEBでの申し込みはできません
※途中受講の場合は、残回数分の受講料を納入となります

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



◇指導員◇

菊地こずえ

北海道全員健康
株式会社

■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