

2026年4月開講予定

新規フィットネス教室

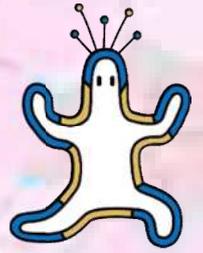


体験会

ワンコイン!



のご案内♪



2026年春、なにか始めてみませんか？

手稲区体育館では令和8年4月より新規フィットネス教室5教室が開講になります。
それに先駆けて体験会を下記日程で開催いたしますので、興味のある方、少しでも気になる方、
迷っている方はぜひ体験してみてください!あなたに合う教室がきっとあります。

～雪どけとともに、体を動かす習慣を身につけましょう～

■はじめてのピラティス

2月26日(木) 12:00～13:10

指導員:SAYURI 定員:15名 場所:多目的室

◇ピラティスが初めての方、やさしい動きのピラティスを求めている方におすすめです。初心者大歓迎♪◇

■サルセーション

3月5日(木) 12:45～13:45

指導員:太田 明博 定員:30名 場所:体育室

◇音楽を感じ、曲の情景を踊りで表現するダンスフィットネスです♪◇

■おとなのK-POP & HIPHOP

3月28日(土) 13:00～14:00

指導員:YU-YA 定員:15名 場所:多目的室

◇ヒップホップの基本を学びながらK-POPダンスを習得します!年齢問わずダンス初心者大歓迎♪◇

■ZUMBA 月曜日

3月2日(月) 11:30～12:30

指導員:AYA 定員:30名 場所:体育室

◇ZUMBAはラテン音楽に合わせて身体を動かすダンスフィットネスです。ダンスが苦手な方、ZUMBA初心者の方、大歓迎です♪◇

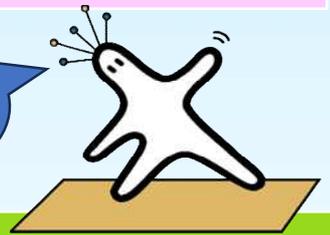
■筋膜リリース

3月7日(土) 11:30～12:30

指導員:小松 静香 定員:15名 場所:多目的室

◇筋膜を柔らかくし滑りを良くしてほぐすことで筋肉の柔軟性を引き出し、身体のバランスも整います。肩こり・腰痛・むくみにも♪◇

まずは体験して自分に合うフィットネスを見つけよう♪



申込期間：2月15日(日)～2月25日(水)

申込方法：電話または施設窓口 9:00～20:00 先着順

納入方法：当日に体験料500円を窓口で現金にてお支払いください

※定員に空きがある場合
体験会当日までお申込み
できます!

手稲区体育館

〒006-0832

札幌市手稲区曙2条1丁目2-46

JRバス「手稲区体育館前」下車徒歩1分

TEL：011-684-0088

■開館時間 9:00～21:00

■休館日 第2月曜日(整備日)

■駐車場 約70台(冬期)



札幌市体育館グループ指定管理者
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