SASPO

手稲区体育館　フィットネス教室タイムスケジュール【対象】成人（高校生以上）

月

体育室
- NEW ZUMBA(月) 11:30～12:30 AYA ★★★ 定員30名
- リンパマッサージ＆姿勢改善体操 13:00～14:30 AYA ★ 定員15名

格技室
- 体質改善ストレッチ 9:45～10:55 chiharu ★ 定員30名
- ピラティスPLUS 11:10～12:20 chiharu ★★ 定員30名
- あへあほ健康体操 13:00～14:10 ㈱アクティブスタイル 片山 淳子 ★ 定員30名

火

体育室
- ZUMBA(火) 9:10～10:20 太田 明博 ★★★ 定員40名
- さわやか健康体操 10:30～12:00 いいだみつこSSKT ★ 定員40名
- （幼児遊戯室となります）ボディメイクヨガ 19:00～20:15 杣澤 方子 ★★ 定員11名

格技室
- ヨガ×卓球 10:00～11:30 杣澤 方子 ★ 定員30名

多目的室
- リニューアル！ エナジェティックフローヨガ 11:00～12:30 橋本 史子 ★★ 定員15名
- フィットネスフラナニ☆アロハ 13:15～14:25 佐藤 満美子 ★ 定員15名
- トランポリンフィットネス(火) 19:45～20:45 ㈱Cinderella Trainers ★★★ 定員10名

水

格技室
- ビューティーヨガ 9:30～10:30 MINATO ★ 定員30名
- ピラティス11:15 11:15～12:45 髙橋 有紀 ★★ 定員30名
- ピラティス13:00 13:00～14:30 髙橋 有紀 ★★ 定員30名

多目的室
- リズムで楽々3B体操 9:30～11:00 川口 早苗 ★ 定員15名
- からだにやさしい健康体操11:00 11:00～12:30 いいだみつこSSKT ★ 定員15名
- からだにやさしい健康体操13:00 13:00～14:30 いいだみつこSSKT ★ 定員15名
- （幼児遊戯室となります）ナイトデトックスヨガ 19:30～20:45 杣澤 方子 ★★ 定員11名

木

体育室
- NEW サルセーション 12:45～13:45 太田 明博 ★★ 定員30名

多目的室
- あへあほ体操9:15 9:15～10:25 ㈱アクティブスタイル 霜野 昌博 ★ 定員15名
- あへあほ体操10:30 10:30～11:40 ㈱アクティブスタイル 霜野 昌博 ★ 定員15名
- NEW はじめてのピラティス 12:00～13:10 SAYURI ★ 定員15名
- ナイトストレッチヨガ 19:00～20:30 佐藤 満美子 ★ 定員15名

金

格技室
- ヨガ(金)9:15 9:15～10:45 ヨガライフスクール ★ 定員30名
- ヨガ(金)11:00 11:00～12:30 ヨガライフスクール ★ 定員30名
- リニューアル！ シニアの姿勢改善ポール＆ヨガ 12:40～13:40 北海道全員健康㈱ 菊地 こずえ ★ 定員30名
- リニューアル！ かんたんボクシングエクササイズ 13:55～14:45 北海道全員健康㈱ 菊地 こずえ ★★ 定員30名

多目的室
- ピラティス(金) 12:45～14:15 髙橋 有紀 ★★ 定員15名
- リラックスヨガ 19:00～20:10 鳴海 裕子 ★ 定員15名

土

格技室
- ヨガ(土)9:00 9:00～10:30 ヨガライフスクール ★ 定員30名
- ヨガ(土)11:00 11:00～12:30 ヨガライフスクール ★ 定員30名

多目的室
- トランポリンフィットネス(土) 10:00～11:00 ㈱Cinderella Trainers ★★★ 定員10名
- NEW 筋膜リリース 11:30～12:30 小松 静香 ★★ 定員15名
- NEW おとなのK-POP＆HIPHOP 13:00～14:00 YU-YA ★★ 定員15名
- FLOW MUSIC YOGA 19:00～20:15 杣澤 方子 ★★★ 定員12名

おすすめ教室のご紹介

■かんたん ボクシングエクササイズ

ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動で、全身の筋肉をバランスよく鍛えます。脂肪燃焼効果、気分転換、ストレス解消にも！はじめての方大歓迎♪
【金曜日　13：55～14：45】

■はじめてのピラティス

ストレッチポールなどの道具を使いながらインナーを鍛え姿勢を整えます。ピラティスが初めての方、大歓迎♪
【木曜日　12：00～13：10】

■からだにやさしい 健康体操

軽快なリズムに合わせて身体を動かします。自分の身体を良く知ることで無理をせず運動不足の解消と健康なからだづくりを行います。
【水曜日 ①11：00～12：30
②13：00～14：30】

教室・イベント情報 Instagram ＼フォローお待ちしております／

LINE ＼ 友だち登録お待ちしております／

お申込方法

タイムスケジュール内の教室は事前のお申込みが必要となる有料教室です。お申込み期間中にWEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。詳細は募集要項またはホームページをご確認ください。

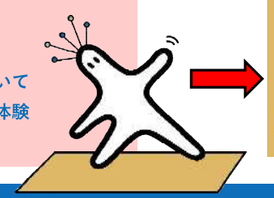
申込期間のご案内

期	開講期間（回数：約12回）	申込期間
第１期	４月～６月	３月１日～３月１４日
第２期	７月～９月	６月１日～６月１４日
第３期	１０月～１２月	９月１日～９月１４日
第４期	１月～３月	１２月１日～１２月１４日

▶この他にも手稲区体育館にはたくさんの教室がございます。詳しくはチラシ裏面や、手稲区体育館ホームページをご覧ください！
▶定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受付しておりますので、空き状況などはお気軽にお問い合せください。
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)

教室情報

▶「★」は運動強度を表しております。
★やさしい　★★ふつう～やや強め　★★★強め
自分にどれが合っているのかな・・難しそうだしついていけるかな・・そんな不安があるときはワンコイン体験をおすすすします！



お得なサポート

さぽ~と さっぽろ 受講料助成がご利用いただけます。

詳細はこちらからご覧ください。

「教室 WEB 申込み」で受講料 100 円割引！
対象教室を WEB からお申込みいただいた場合、新規・継続を問わず、受講料を 100 円割引いたします。
※WEB 申込みに対応していない教室は対象外となります。
※申込期間終了後のお申込みは、教室 WEB 申込みの対象外となります。

スポーツ・フィットネス教室 ワンコイン体験実施中！

現在開講中の定員に達していないスポーツ・フィットネス教室を各教室 1 回のみ体験することができます。

教室の雰囲気はどんな感じ？｜続けられるかしら？｜
ぜひ一度、体験してください！※ご見学のみの場合は無料です。

体験方法

①お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
②空きがあるか確認後、直近の教室実施日（体験可能日）をご案内いたします。
③必要事項をお伺いし、体験日当日に窓口にて体験料をお支払いください。

※体験料 500 円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。
※開催前日までにお申込みください。
※JAF 会員の方は体験料が無料となります。