人生に、スポーツを。SASPO

ラテン音楽に合わせて楽しく踊るダンスフィットネスです！楽しければそれでOK♪

ZUMBA 月曜日

Enjoy Dancing Class

初心者大歓迎

※写真は体験会の様子です



ZUMBAはじめての方大歓迎！うまく踊る必要なし！楽しく体を動かしましょう♪

途中受講・教室体験　受付中！

お電話もしくは当館窓口にて
お申込みください

教室日時：月曜日　11:30～12:30
教室期間：10月19日(月)～12月28日(月)
定　　員：30名
場　　所：体育室

※教室の詳細は手稲区体育館ホームページをご覧ください
※途中受講の場合、受講料は残回数分となります

指導員
AYA



人生に、スポーツを。SASPO

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100台

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

人生に、スポーツを。
SASPO

初心者大歓迎

10月新規開講

ZUMBA 木曜日

受講者募集！

10月よりZUMBA木曜日が新規開講になります！
ウマいヘタは関係なし、音楽に合わせて楽しく踊ればそれでOK！
ぜひ受講してZUMBAの楽しさを体感してみてください♪もちろん**初心者 大大大歓迎！**

＼ みなさまのご応募　お待ちしています！ ／

■ ZUMBA(ズンバ)って？■

ラテンの音楽に合わせて、楽しく自由に
のびのびと踊るダンスフィットネスです。



途中受講・教室体験　申込受付中！

お電話もしくは当館窓口にてお申込みください

教室日時：木曜日　14:00～15:10
教室期間：10月1日(木)～12月24日(木)
定　　員：30名
場　　所：手稲区体育館　体育室

※途中受講の場合、受講料は残回数分となります
※教室の詳細は手稲区体育館ホームページをご覧ください

人生に、スポーツを。
SASPO

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100台

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

人生に、スポーツを。SASPO

途中受講・教室体験　受付中！

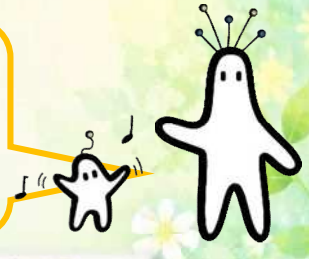
リンパマッサージ&ストレッチ

※写真は体験会の様子です



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。
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。
むくみ改善や体の歪み改善の他、血行促進や心肺機能向上にも効果的！

■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



途中受講・教室体験　申込受付中！

お電話もしくは当館窓口にてお申込みください

教室日時：月曜日　13:00～14:30
教室期間：10月19日(月)～12月28日(月)
定　　員：30名
場　　所：体育室
※途中受講の場合、受講料は残回数分となります
※教室の詳細は手稲区体育館ホームページをご覧ください



指導員
AYA

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)

人生に、スポーツを。SASPO

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100台

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

人生に、スポーツを。SASPO

途中受講 ・ 教室体験　受付中

季節のからだ巡りヨガ

呼吸とポーズで血流やリンパの流れを促進し

冷え・むくみ・肩こり・骨盤の歪みなどを改善するヨガです



途中受講・教室体験　申込受付中！

お電話もしくは当館窓口にてお申込みください

教室日時：火曜日　11:10～12:10
教室期間：10月13日(火)～12月22日(火)
定　　員：30名
場　　所：2階 格技室

※途中受講の場合、受講料は残回数分となります
※教室の詳細は手稲区体育館ホームページをご覧ください

≪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。

人生に、スポーツを。SASPO

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100台

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

人生に、スポーツを。SASPO

途中受講・教室体験　受付中！

シニアの姿勢改善 ポール&ヨガ

初心者大歓迎

やさしい内容です





ストレッチポールを使用して 全身のストレッチなどを行いながら全身を鍛え姿勢を改善していきます。
やさしい動きで、フィットネス初心者の方におすすめ！





途中受講・教室体験　受付中！

電話もしくは当館窓口にてお申込みください

教室日時：金曜日　12:40～13:40
教室期間：10月2日(金)～12月25日(金)
定　　員：30名
場　　所：手稲区体育館　格技室

※途中受講の場合、受講料は残回数分となります
※教室の詳細は手稲区体育館ホームページをご覧ください



指導員 菊地こずえ
北海道全員健康株式会社

人生に、スポーツを。SASPO

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100台

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

人生に、スポーツを。
SASPO

途中受講・教室体験 受付中！

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♪















途中受講・教室体験　受付中！

電話もしくは当館窓口にてお申込みください

教室日時：金曜日　13:55～14:45
教室期間：10月2日(金)～12月25日(金)
定　　員：30名
場　　所：格技室





◇指導員◇

菊地　こずえ

北海道全員健康
株式会社

※途中受講の場合、受講料は残回数分となります
※教室の詳細は手稲区体育館ホームページをご覧ください

人生に、スポーツを。
SASPO

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100台

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

人生に、スポーツを。
SASPO

途中受講・教室体験 受付中！

筋膜リリース×ほぐしピラティス

初心者大歓迎





Week End



■筋膜リリースとは
硬くなった筋膜のねじれや癒着を、手や道具、ストレッチなどでゆっくりほぐし緩めることで本来の滑らかな動きを取り戻すケアの事です。
そこにピラティスを取り入れることで筋肉のバランスが整い、こりやすくなる筋肉の緊張を和らげることができます。

～期待できる効果～
肩こり・はり感・腰痛の改善、姿勢の改善、基礎代謝の向上、慢性疲労の軽減、むくみの改善、運動パフォーマンスの向上、関節本来の可動域を取り戻す

途中受講・教室体験　申込受付中！

お電話もしくは当館窓口にてお申込みください

教室日時：土曜日　11:30～12:30
教室期間：10月3日(土)～12月26日(土)
定　　員：15名
場　　所：多目的室

※途中受講の場合、受講料は残回数分となります
※教室の詳細は手稲区体育館ホームページをご覧ください



≪指導員≫
小松　静香

ご不明な点は手稲区体育館までお問合せください

人生に、スポーツを。
SASPO

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100台

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

人生に、スポーツを。 SASPO

途中受講・教室体験　受付中

ナイト デトックスヨガ

ヨガのポーズで内側から身体を温め新陳代謝の向上を目指します。デトックスすることで冷えやむくみ、美腸にも効果的。ヨガで日々の疲れを改善しましょう！



途中受講・教室体験　申込受付中！

電話もしくは当館窓口にてお申込みください

教室日時：水曜日　19:30～20:45
受講期間：10月7日(水)～12月23日(水)
定　　員：11名
場　　所：幼児遊戯室

※途中受講の場合、受講料は残回数分となります
※教室の詳細は手稲区体育館ホームページをご覧ください



指導員
杣澤　方子

人生に、スポーツを。 SASPO

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100台

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

人生に、スポーツを。SASPO

途中受講・教室体験　受付中！

フロー　ビート　ヨガ

FLOW BEAT YOGA



■FLOW BEAT YOGA とは■

音楽に合わせて様々なヨガのポーズを動きを止めずにとっていきます。
流れるような動きと音楽を組み合わせることで心身のリラックスや集中力、満足感や充実感を味わうことができます。
有酸素運動の要素も取り入れられているため、脂肪燃焼効果も高いとされています。

指導員：杣澤　方子



途中受講・教室体験　申込受付中！

お電話もしくは当館窓口にてお申込みください

教室日時：土曜日　19:00～20:15
教室期間：10月3日(土)～12月26日(土)
定　　員：12名
場　　所：多目的室



※途中受講の場合、受講料は残回数分となります
※教室の詳細は手稲区体育館ホームページをご覧ください

人生に、スポーツを。SASPO

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100台

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