

おすすめ教室のご紹介



「アクアビューティフロー」

骨盤調整(ビューティ・ペルヴィス)を取り入れたアクアビクス教室です。波の動きや抵抗などの水環境を利用しながら、美容と健康の要である骨盤の機能を円滑にすることで、本来のしなやかな身体を目指します。



「おはようウォーキング」

歩く動作は日常生活における基本動作です。楽しく運動しながら加齢に抵抗して、健康体力の低下を防ぎます。運動習慣のない方でもお気軽にご参加いただけます。



「アロマリラックスヨガ」

～アロマ×ヨガ ココロとカラダの調和～

アロマの香りの中、ヨガのポーズと呼吸で日々の疲れを癒し、ココロとカラダをリラックスさせます。季節に合ったアロマとヨガを全身で体感できます。



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(水中フィットネス)

開催期間	申込期間
令和8年度4月～3月	3月10日～3月20日 (以降は自動継続制となります。)

申込期間のご案内(2階多目的室フィットネス)

期	開講期間 (回数:約12回)	申込期間
第1期	4月～7月	3月10日～3月20日
第2期	8月～11月	7月1日～7月14日
第3期	12月～3月	11月1日～11月14日

- ▶この他にも手稲曙温水プールにはたくさんの教室がございます。詳しくは手稲曙温水プールの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わせください。
※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)



- ▶「★」は運動強度を表しております。
- ▶アクアフィットネス教室は年間5クール・自動継続制です。
2階フィットネス教室は年間3期制・各期ごとのお申込みとなります。
お間違えのないようお申込みください。
ご不明な点がございましたら、お気軽に職員までお問合せください。

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。

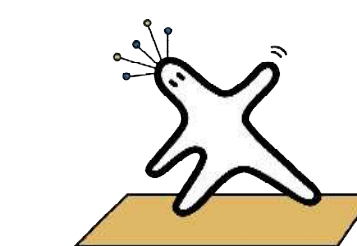
体験方法

- 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。



一般財団法人 札幌市スポーツ協会

人生に、スポーツを。
SASPO