

8月
限定

豊平区体育館 夏休み短期教室 追加募集中！

先着順!!



～今年の夏はご家族で**Gボール**を体験してみませんか？～

Gボールとは？ イタリアでつくられた**バランスボール**です！

Giant（大きい）、**Gymnastics**（体操）、**Gravity**（重力）の頭文字が名称の由来で、300kgまでの重さに耐えられるほど丈夫なボールです！

カラフルなバランスボールに乗ったり、転がしたり、弾ませたり…

バランスで体幹や全身の筋力を鍛え、姿勢を整えることによって、パフォーマンス力をアップさせます★

カラフルなボールで楽しい！

集中力・柔軟性アップ！

姿勢改善が期待できる！



◆追加申込◆ 7月18日（月・祝）9:00～定員になり次第終了（電話のみ）

※定員に空きがある場合のみ追加申込を受付いたします。※7月19日（火）からは施設窓口でも追加申込を受付いたします。

※追加申込は、WEB申込み・WEB決済は対応しておりません。

◆納入方法◆

【電話、施設窓口でお申込みの場合】 納入期間 7月20日（水）～ 7月31日（日）9:00～20:00

受講料納入期間内に、施設窓口にて受講料の納入をお願いいたします。（現金のみ）※7月25日（月）は施設整備日のため休館となります。

△追加申込は、先着順となります。定員になり次第終了となりますので、あらかじめご了承ください。

★小学1～6年生対象

番号	教室名	指導員	曜日	時間	受講期間	回数	定員	受講料（税込）		
								一般	65歳以上の方	障がいのある方
202 第1期	チャレンGボール フィット	近 育愛	土、日	10:00～ 11:30	8/13、8/14	2	10名	1,910円		1,530円
203 第2期			月、火	10:00～ 11:30	8/15、8/16	2	10名	1,910円		1,530円

指導員紹介



こん いくえ
近 育愛 指導員

東京から北海道で20年以上…

各運動分野、対象者にボールを使った専門プログラムを
実践しています。



【資格】

- ★健康・体力づくり財団／健康運動指導士
- ★健康医科学協会／ボールエクササイズプラクティショナー
- ★日本Gボール協会／マスターインストラクター 等

※ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情（入院、海外旅行など）で納入期間にお支払いができない場合は必ず当館までご連絡ください。
また、連絡なく納入期間にお支払いの確認ができない場合はキャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

豊平区体育館HP



豊平区体育館

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

〒062-0052 豊平区月寒東2条20丁目4-15

☎ (011) 855-0791

- 開館時間 9:00～21:00
- 休館日 第4月曜日（整備日）
- 駐車場 約100台

