

12月
開催

ワンコイン体験会開催

詳細は裏ページへ

ワンコインで体験してみませんか？

※施設利用料は不要※



●肋骨・骨盤コンディショニング●

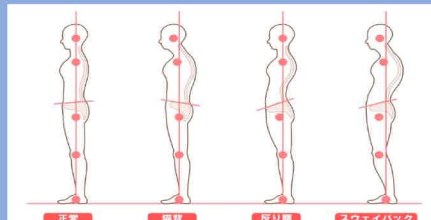
体験日：12/1(金) 15:00～16:00

運動強度：★★★

※成人（16歳以上）対象

ストレッチポール、ひめトレ、ボール等を使い肋骨と骨盤のコンディショニングをします。猫背・巻き肩・反り腰等、体のゆがみを整えます♪

【担当指導員】井上 あや



肋骨・骨盤を整えて
正常姿勢に



●大人のやさしいジャズダンス入門●

体験日：12/4(月) 10:30～11:30

運動強度：★★

※成人（16歳以上）対象

ダンス初心者の方も大歓迎です♪

自由に表現する楽しさを一緒に覚えましょう♪

【担当指導員】丹羽 千浪



●椅子に座って筋力UP・いろは体操●

体験日：12/7(木) 13:30～14:30

運動強度：★

※成人（16歳以上）対象

体幹トレーニング【いろは体操】で体幹を安定させ、四肢の筋力トレーニングで【筋力UP】をし、脳活のレクリエーションを行います♪

【担当指導員】井上 あや



(C) jcca



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

☎ (011) 855-0791



■ ワンコイン体験会申込方法

- ◆ 受講料 ◆ 500円（税込）※施設利用料はかかりません！
- ◆ 申込期間 ◆ 11月20日（月）～28日（火）までにお申込みください♪
※11月27日（月）は施設整備日のため休館となります。
- ◆ 抽 選 ◆ 11月29日（水）10：00～（落選された方にのみ電話にて連絡いたします）
- ◆ 定 員 ◆ 各教室15名
- ◆ 申込方法 ◆ 電話または施設窓口 9時00分～20時00分
- ◆ 納入期間 ◆ 体験日当日に受付窓口にて納入をお願いいたします。（現金のみ）

★第4期開講スポーツ教室PICKUP！ 12月1日（金）申込開始★

1月25日スタート！軽いリズムで体をほぐす

「ロコモ予防体操」

【受講期間】1月25日～3月28日

木曜日 11時40分～12時40分

運動強度：★

※成人（16歳以上）対象

ロコモティブシンドロームを予防するために、軽いリズム運動や体ほぐしのストレッチを行います。運動不足の方や運動が苦手な方などあまり運動に自信がない方にオススメです♪

【指導員】岡村 啓子



1月25日スタート！ゲーム中心のテニス教室

「エンジョイテニス中上級」

【受講期間】1月25日～3月28日

木曜日 10時50分～12時20分

運動強度：★★

※成人（16歳以上）対象

試合経験者対象。ゲームを楽しみ、テニスをエンジョイしましょう！1時間半のショートレッスンなので、体力的、年長的に自信のない方にもオススメです♪

【指導員】太田 幸江



1月5日スタート！アロマを使ってリラックス

「美姿勢アロマヨガ」

【受講期間】1月5日～3月29日

金曜日 10時30分～11時30分

運動強度：★

※成人（16歳以上）対象

アロマの癒し効果と免疫力アップで心身爽快♪
リラックス度高めの美姿勢を作るヨガ教室です♪

【指導員】丹羽 千浪



さぼーとさっぽろ

1年度1家族につき、1回の適用となります。

受講料の助成を開始いたします!!

さぼーとさっぽろの会員または同居家族の方は「教室 WEB 申込み」の場合に限り、受講料から 400 円助成されます。

【ご利用方法】

① 右記の二次元コードより、さぼーとさっぽろ入力フォームにアクセスいただき、必要事項を入力してください。

※クーポンコードの申請は期日に余裕をもってお申込ください。

目安としてお申込日の翌営業日中までにクーポンコードをお送りいたします。教室の申込締切日に近いお日にちで申請された場合、申込締切日に間に合わない場合がありますので、ご注意ください。

② さぼーとさっぽろより、ご入力されたメールアドレス宛にクーポンコードが発行されます。

③ 札幌市スポーツ協会の教室 WEB 申込みフォームにて②で発行されたクーポンコードを入力しお申込みいただくと助成額の適用となります。

※ 水泳教室を自動継続されている方につきましては、令和 5 年度内での適用に向けて準備を進めておりますので、ご利用方法が決まりましたら、別途お知らせいたします。



★申込期間等の詳細は第4期スポーツ教室募集要項（11月中旬完成予定）または豊平区体育館のホームページをご確認ください★

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

☎ (011) 855-0791

