

豊平区体育館

【開催期間】

R7. 6月2日(月)～9日(月)

チャレンジ

(体験会)



ウィーク開幕

フィットネス教室に興味があるけど一歩踏み出す勇気がない…
やったことのない種目は不安…
運動不足を感じているがいったい何をすれば…



そんなあなた!!!

豊平区体育館の体験会ウィークの中から
様々な種目を体験して自分に合った種目を
見つけてみませんか??

チャレンジ期間は【6月2日(月)～9日(月)】

受講料は各種目

500円

※受講料は体験会当日に受付窓口にてお支払ください。

※各体験会は先着となります。



特別に参加者全員に「**ゆきのみず 550ml**」を
もれなくプレゼント! 体験会後の喉を潤すのにピッタリ☆

お申し込み方法

申込期間: 2025年5月10日(土)～各体験会日程2日前まで

豊平区体育館

TEL: 855-0791

お電話もしくは受付窓口まで

住所: 豊平区月寒東2条20丁目4-15

体験会種目一覧

CHALLENGE WEEK

◀ 高校生以上対象教室 ▶

ピラティス (月)

呼吸のメカニズムをふまえて、重力から体に負担のかからない正しい姿勢で、骨盤を効率よく動かすことを学びます。

深い呼吸で休眠しがちな深層の筋肉にスイッチを入れて、カラダ全体の筋力バランスを整えます。

定員 25名

体験会日時

2025年6月2日 (月)

&

2025年6月9日 (月)

11:10~12:10

※両日申込も可 (各日500円)



定員 25名

リズムフィットネス

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。

体験会日時

2025年6月5日 (木)

11:40~12:40



定員 15名

アンチエイジングエアロ

軽快な音楽に合わせて楽しく動きます。姿勢に気を付けフロアで運動を行い、ステップ台を使いゆっくりとした踏み台昇降運動で下半身の筋肉を鍛えます。

体験会日時

2025年6月5日 (木)

19:00~20:00

▶ 子ども対象教室 ▶

体づくり G ボールチャレンジフィット

対象：年中・年長

定員 10名

カラフルな G ボールを使い、バランスで体感や全身の筋肉を鍛え、姿勢を整えることによって、パフォーマンス力を UP させます。



体験会日時

2025年6月5日 (木)

16:00~17:00

初めてのバレエ

対象：年中~小3

定員 15名

バレエの動きを幼少期から正しい姿勢で身につけ、音楽と体の調和を意識し、基本となるベースづくりを行います。



体験会日時

2025年6月4日 (水)

16:00~17:00

【持ち物】各体験会：動きやすい服装



、上靴



、靴袋 (外靴保管用)

