

2026年

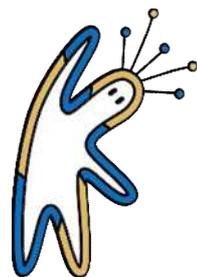
3月

開催

豊平区体育館

新規開講教室体験会

～春からはじめる新しい習慣～



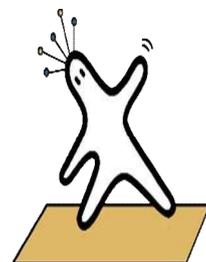
豊平区体育館で4月に新しく開講する
教室をワンコインで一足先にお試し！

春に向けて心機一転

体育館で運動を始めてみませんか？



持ち物は動きやすい服やタオル、上靴、靴袋のみ！
お申込みの方にはスポーツドリンクをプレゼント！



教室内容の詳細は裏面をご覧ください→

申込期間

2月21日(土)から
各教室開催日**2日前**まで

受講料

各教室 **500円**(税込)

※当日施設窓口にて
現金でのお支払い

申込方法

①WEB (24時間受付)

右の二次元コードより
お申込みください

※教室名(体験会)と表記されている
教室が対象教室となります。

例：シニアテニス(体験会)
初めてのバレエ(年中～小3) (体験会)

②電話 ③施設窓口 (9:00～20:00)

WEB申込み
フォーム



★教室紹介★

複数教室受講可能です！

【成人フィットネス・球技教室（高校生以上対象）】

教室名	時間	定員（先着順）	指導員	体験会実施日	申込締切日
やさしい筋力トレーニング	11：00～12：00	10名	見田 昌司	3月6日(金)	3月4日(水)
うごけるカラダフィットネス	19：30～20：30	25名	今 香穂理	3月9日(月)	3月7日(土)
朝のゆったりピラティス	9：30～10：30	30名	工藤 綾	3月10日(火)	3月8日(日)
膝にやさしいストレッチ	11：30～12：30	25名	神 美香 【北海道全員健康(株)】		
シニアテニス	9：30～11：00	10名	門間 昌子		
からだにやさしい健康体操	14：30～15：30	25名	小野寺 弘美	3月11日(水)	3月9日(月)
ゆったりアンチエイジング体操	10：00～11：00	30名	菅野 淳子	3月12日(木)	3月10日(火)

【少年・少女教室】 ※対象は新学年です

教室名	時間	定員（先着順）	指導員	体験会実施日	申込締切日
初めてのバレエ（年中～小3）	17：00～18：00	15名	山内 杏奈	3月11日(水)	3月9日(月)
STARリズムジャンプ（年少～年長）	16：00～16：45	20名	早坂 雄一 【STAR認定インストラクター】	3月12日(木)	3月10日(火)
STARリズムジャンプ（小1～小3）	17：00～18：00	24名			

↓ 教室内容の詳細はコチラ ↓

■■■■ ・・・ 成人対象教室

■■■■ ・・・ 少年・少女対象教室

やさしい筋力トレーニング

自宅のできるような運動をメインに実施します。それぞれの動きの癖や疾患、身体状況にあわせて指導をします。普段、運動についてわからないことについても質問形式で問答しながら解決していきます。

うごけるカラダフィットネス

普段、運動をあまりしない方や姿勢改善、体づくりをしたい方におすすめです。生活の質の向上(QOL向上)を目指します。

朝のゆったりピラティス

ピラティスは、リハビリ等にも応用されている運動です。体力に自信がなくても大丈夫。朝のピラティスで、1日を心地よく過ごすことのできる身体に整えましょう！

膝にやさしいストレッチ

転倒やつまずきが気になる方に！イスを利用したストレッチとバランストレーニングです。

シニアテニス

アップもゲームも全てがゆるい球！技術向上よりも健康促進のために怪我無く楽しむダブルス中心の教室です。※初中級・中級者向け

からだにやさしい健康体操

高齢の方から一般の成人の方まで、年齢・性別を問わず気軽にご参加できます。動かす習慣のなかった筋肉や関節を伸ばし血行を整え、日常生活での動ける身体を目指しませんか？

ゆったりアンチエイジング体操

軽いジャンプや前後左右に動いてみたり、指先を動かして脳を活性化させるなど、加齢とともに落ちていく機能の低下を防ぎます。

初めてのバレエ

バレエの動きを幼少期から正しい姿勢で身に付け、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。

STARリズムジャンプ

スポーツを専門的に始める前にすべての子供が運動の基本である「リズム感」を身に付けて、スムーズに専門種目へ移行できることを目指した新しい運動教室です。

