

5月  
開催

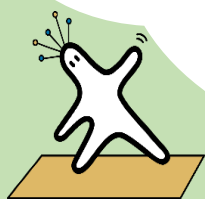
豊平区体育館特別企画

# 体験しようよ！

★スポーツ教室をワンコインですぐに体験★

♪開催期間♪

5.26 - 6.1



## 体験教室一覧

- ・ずぼら健康体操
- ・やさしい筋力トレーニング
- ・朝のゆったりピラティス
- ・身体すっきりストレッチポール
- ・フラダンス（ベーシックコース）
- ・大人のバレエ
- ・ZUMBA（土）

- ・ジュニアGボールチャレンジフィット
- ・ベーシックヨガ
- ・初めてのバレエ（年中～小3）
- ・ジュニアスプリントトレーニング（低学年）
- ・初めての空手（年中～小2）

まだまだ体験できる教室あります!!  
裏面もチェック!!! →

## 申込について

【申込期間】 5月8日(金)～5月21日(木)

【申込方法】 ①電話 ②窓口 ※9時～20時受付

【受講料】 1回500円 ※当日受付窓口にて現金での支払い

## 持ち物

- ・タオル
- ・飲み物
- ・上靴
- ・靴袋
- ・動きやすい服装



人生に、スポーツを。  
SASPO

## 豊平区体育館

〒062-0052

札幌市豊平区月寒東2条20丁目4-15

中央バス「月寒東3条19丁目」より下車徒歩2分

TEL : 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



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



# 空きがなくなり次第終了の先着順です！体験教室一覧



現在開講中の教室のため、各教室ごとに定員が異なります。  
空き状況は施設へお問い合わせください。

## 【成人教室（高校生以上対象）】

教室番号	教室名	指導員名	曜日	日程	時間	内容
102	ベーシックヨガ	高橋 あゆみ	火	5月26日	10:15~11:15	ヨガのポーズで柔軟性・筋力アップを目指します。身体が硬くても大丈夫です。
104	やさしい姿勢バランス体操	宮川 さとみ	水	5月27日	10:00~11:00	体の一つ一つを意識した運動と、ゆったりとしたストレッチで体軸を整え、美しい姿勢を身に付けます。
106	フラダンス（ベーシックコース）	面出 真有美	水	5月27日	12:45~13:45	フラダンスの基礎を習得します。フラダンス初心者の方でも安心してご受講いただけます。
108	ピラティス（木）	上田 加代子	木	5月28日	9:20~10:20	身体の深層部の筋肉を鍛えることで強く、しなやかなボディラインを作り上げます。
111	やさしい代謝UP体操	宮川 さとみ	金	5月29日	9:50~10:50	肩回り・肩甲骨・腰回りなどを意識的に動かし、代謝UPを目指します。
112	大人のバレエ	榎谷博子バレエ教室	月	6月1日	11:00~12:00	ストレッチを重点的にを行い、バレエの基本を習います
113	ずばら健康体操	高坂 聖美	金	5月29日	11:10~12:10	椅子に腰かけながらの運動が主の教室です。無理なく運動を続けることができます。
114	ナイトヨガ	伊藤 加奈子	金	5月29日	19:30~20:30	正しい呼吸法と様々なヨガのポーズで心と体をすっきりさせましょう！
115	ZUMBA（土）	高田 志保	土	5月30日	18:15~19:15	ラテン音楽を使用したフィットネスダンスです。多くのカロリー消費が期待できます。
116	大人のためのK-POPダンス	宮下 ルミ	土	5月30日	19:30~20:30	K-POPの振り付けを踊りやすく簡単に、汗をかけるように楽しく踊ります。
118	身体すっきりストレッチポール	東堂 渚	火	5月26日	9:00~10:00	ストレッチポールで骨格を本来のあるべき状態に近づけ、動きやすいポジションをつくり、後半は筋肉のバランスを整えるためのヨガをしていきます。快適な体づくりを目指しましょう。
123	朝のゆったりピラティス	工藤 綾	火	5月26日	9:30~10:30	姿勢改善・首・肩こりの解消体幹・下半身の強化を目指します。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す。
124	やさしい筋力トレーニング	見田 昌司	金	5月29日	11:00~12:00	自宅から出来るような運動をメインに実施します。それぞれの癖や疾患、身体状況に合わせた指導をします。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回答しながら解決していきます。

## 【少年・少女教室】

教室番号	教室名	対象	指導員名	曜日	日程	時間	内容
207	ミニバス（低学年）	小1~小3	札幌地区バスケットボール協会	水	5月27日	16:15~17:15	バスケの基本動作となるパス・ドリブル・シュートを試合を交えて習得できる教室です。
209	ジュニアバレーボール（低学年）	小1~小3	札幌バレーボール協会	金	5月29日	18:00~19:00	基本的なパス・サーブ・レシーブ・スパイク等の練習を行います。
211	ジュニアスプリントトレーニング（低学年）	小1~小3	山口 雅史	火	5月26日	16:45~17:45	スポーツの基礎となるバランス感覚、リズム感覚を養うトレーニング教室です。サッカー選手も持っている体幹バランストレーニングをライセンス保持者の指導員が教えます。
213	HIPHOPベーシック	小1~小6	笑舞	金	5月29日	16:30~17:40	スポーツ全般の基本ともいえるリズムトレーニングをはじめ、正しい姿勢を維持するために必要な体幹を鍛えるトレーニングやストレッチなどを行うダンスレッスンです。K-POPアイドルのように可愛くかっこよく振り付けを踊ってみよう。
216	初めてのバレエ	年中~小3	山内 杏奈	水	5月27日	17:00~18:00	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
217	キッズチアダンス	年中~小1	後藤 亜紀子	火	5月26日	15:30~16:30	可愛いボンボンを持ちながら、音楽に合わせて楽しく踊る教室です。初心者大歓迎！リズム感アップも期待できます。
220	ジュニアGボールチャレンジフィット	小2~小6	近 育愛	木	5月28日	16:40~18:10	カラフルなGボールを使い、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、パフォーマンスをUPさせます。
225	初めての空手（年中~小2）	年中~小2	札幌地区空手道連盟	月	6月1日	16:30~17:30	あいさつ・礼からはじまり、ストレッチや体操も含めた空手の基本的な型・突き・蹴りなど楽しく練習します。初めての方でも大丈夫です。

## 体験までのながれ



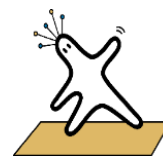
①電話・窓口にて受付

空き枠があるか  
ご確認ください。



②当日教室開始前に体験料  
500円を現金でお支払い

5分~10分前に体育館へ  
ご来館ください



③教室体験

教室終了後に本申込みも  
可能です



人生に、スポーツを。

SASPO