

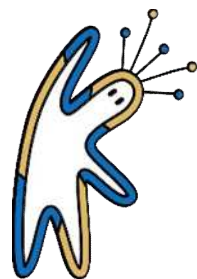
2026年

6月  
開催

豊平区体育館

# 新規教室体験会

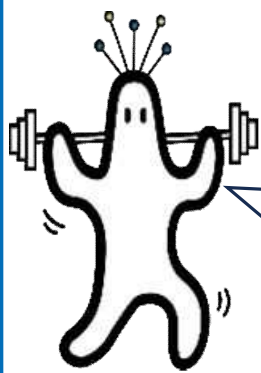
～夏の暑さにまけない身体へ～



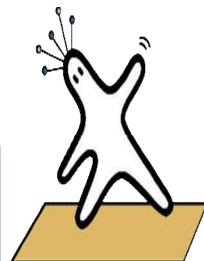
豊平区体育館で **7月に開講する新規教室を**  
**ワンコインで一足先にお試し!**

まずは気軽にお試し!

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!  
お友達・ご夫婦・ご家族での参加もお待ちしております!



教室内容の詳細は裏面をご覧ください→

## 申込期間

5月26日(火)から  
各教室開催日 **2日前まで**

**※先着順**

## 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: 膝にやさしいイストレッチ(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！

## 【成人フィットネス教室（高校生以上対象）】

番号	教室名	時間	定員（先着順）	指導員	体験会実施日	申込締切日
801	からだにやさしい健康体操(体験会)	14:30～15:30	25名	小野寺 弘美	6月10日(水)	6月8日(月)
802	膝にやさしいイストレッチ(体験会)	11:30～12:30	25名	神 美香 【北海道全員健康(株)】	6月9日(火)	6月7日(日)

↓ 教室内容の詳細はコチラ ↓

### 膝にやさしいイストレッチ

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を行う  
教室です。

### からだにやさしい健康体操

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  
血行を整えて日常生活での動ける身体を  
目指しませんか？

### ～体験までのながれ～



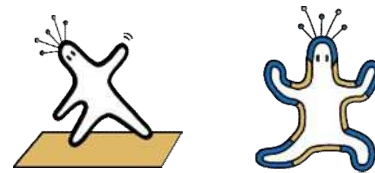
①WEB・電話・窓口にて受付

先着順となります



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

### ～その他注意点～

1. **先着順**となりますので予めご了承ください。
2. 申込者数が少ない場合は中止となります。**中止の場合は前日にご連絡をいたします。**  
※連絡がない場合は開催をいたします。開催日にそのままご来館ください。
3. 本申込とお間違いのないようご注意ください。**※表面「申込方法」参照**



人生に、スポーツを。  
**SASPO**