

豊平区体育館 新規開講教室 体験会

豊平区体育館の10月開講教室
のなかで新しく開講する教室を
一足先に体験できます！

開催日：**9月9日(水)**

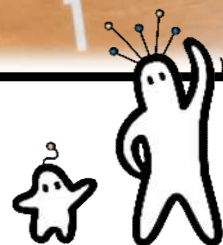
申込期間：**8月25日(火)～9月7日(月)**

申込方法：**①電話 ②窓口 ③WEB※**

※100円割引、さぽーとさっぽろの受講料助成には対応していません

受講料：**各教室 500円(税込)**

当日窓口にて現金でのお支払いとなります



WEB申込み
フォーム



ワンコインでお気軽に体験できます！

膝にやさしい
チェアストレッチ(体験会)

【番 号】803
【時 間】9:30～10:15
【対 象】成人(高校生以上)
【指導員】北海道全員健康(株)

キッズ体操(体験会)

【番 号】804
【時 間】15:00～16:00
【対 象】年中・年長
【指導員】大廣 朝美

ジュニア体操(体験会)

【番 号】805
【時 間】16:10～17:40
【対 象】小1～小3
【指導員】大廣 朝美

教室の内容や申込時の注意点は
裏面へ！



裏面もチェック！



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

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

★教室情報★

膝にやさしいチェアストレッチ（対象：高校生以上）

転倒やつまずきが気になる方に！椅子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。

【指導員】



神 美香

【場 所】 2F 小体育室
【時 間】 9:30～10:15
【定 員】 25名(先着)
【指導員】 神 美香(北海道全員健康(株))



キッズ体操（対象：年中・年長）

マット運動・跳び箱・鉄棒を中心に行い、リズム体操やなわとび、ボール遊びなど様々な運動で楽しく遊びながら運動能力の向上を目指します。

【指導員】



大廣 朝美

【場 所】 3F 格技室
【時 間】 15:00～16:00
【定 員】 10名(先着)
【指導員】 大廣 朝美



ジュニア体操（対象：小1～小3）

マット運動・跳び箱・鉄棒を中心に行い、運動技術の習得を目指します。また、ストレッチや体幹運動で運動基礎能力の向上も促していき、運動不足の解消や学校体育の苦手克服をしていきます。

【場 所】 3F 格技室
【時 間】 16:10～17:40
【定 員】 10名(先着)
【指導員】 大廣 朝美



番号	教室名	時間	対象	定員(先着順)	指導員
803	膝にやさしいチェアストレッチ(体験会)	9:30～10:15	成人(高校生以上)	25名	神 美香 【北海道全員健康(株)】
804	キッズ体操(体験会)	15:00～16:00	年中・年長	10名	大廣 朝美
805	ジュニア体操(体験会)	16:10～17:40	小1～小3	10名	

持ち物

- ☐動きやすい服装
- ☐上靴
- ☐靴袋（外靴保管用）
- ☐飲料水

注意事項

- ◆先着順となりますのであらかじめご了承ください。
- ◆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。本申込みとお間違えのないようご注意ください。

