

令和3年度12月～3月 スポーツ&フィットネス教室詳細

フィットネス教室

※「65歳以上の方」の料金は受講期間中にお誕生日を迎える方も含みます。納入の際、年齢の確認できるものをご提示ください。

また、「障がいのある方」の料金は、障がい者手帳・療育手帳・障がい児通所支援受給者証をお持ちの方対象の料金です。納入の際、各種手帳をご提示ください。

番号	教室名	曜日	定員	時間	対象	回数	受講料			指導員	内容
							一般	65歳以上	障がいのある方		
203	アロマヨガ		12	11:20～12:20		14	¥13,450	¥12,250	¥11,060	小野寺 美乃	「ヨガって難しいのかな？ 私にもできるかな？」と不安な方でも安心して受講できます。経験者も歓迎です！ アロマの香りを楽しみながらマイペースに心と身体の健康を手に入れましょう♪
204	からだにやさしい健康体操	火	14	13:00～14:30		13	¥11,840	¥10,830	¥9,810	札幌整美健康体操研究会	ストレッチ体操、筋力強化運動に腰痛運動も取り入れた健康体操です。運動不足を解消し、日常生活に必要な体力・筋力を付けていきましょう！
220	さわやかリズムエクササイズ(NEW)		14	14:40～15:40		13	¥11,000	¥9,990	¥8,970		音楽に合わせた楽しいダンスエクササイズパターンを組んだ動きで、体力UPや肩こり、腰痛、疲労感などを解消し、日常の身のこなしが軽やかになります。
208	タイシヨガ ルーシーダットン		14	10:00～11:00		13	¥11,000	¥9,990	¥8,970	金谷 香純	タイに古くから伝わる伝統療法のひとつで、タイ式ヨガや仙人体操とも呼ばれる健康法です。[独自の深い呼吸法]と[ゆったりとした動き・ポーズ]で身体と心を整えていきます。ハードな動きや難しいポーズはないため柔軟性に自信がない方も気軽に行うことができます。
209	からだコンディショニング	水	14	11:20～12:20	16歳以上	13	¥11,000	¥9,990	¥8,970	阿部 慎平	体調が優れない▽運動不足▽肩こり▽腰痛にお悩みの方、全身をスムーズに動かせるように、体の不調や運動不足を解消していきましょう。無理なく効率的に体を動かしてコンディションを整えます。
211	ウエストシェイプヨガ		14	18:45～19:45		13	¥11,000	¥9,990	¥8,970	北海道全員健康倶	全身をばぐってお腹をすっきりさせましょう♪ 腹筋に重点を置いたメニューで筋力・柔軟性を高めてキレイなウエストラインを目指します！ ヨガ初心者から参加可能なやさしい教室です。
212	ZUMBA		14	20:00～21:00		13	¥11,000	¥9,990	¥8,970	AYA SATO	世界中の陽気なジャンルの曲を使い、楽しく！ 力良く！ どなたでも簡単に踊れるダンスエクササイズです。初めての方でも大丈夫！ ご自分のペースで、快活に汗をかいてシェイプアップしましょう！
216	フラダンス②	木	14	19:10～20:10		14	¥11,840	¥10,750	¥9,660	高橋 はるか	ハワイアンミュージックに合わせて「楽しく、美しく」フラダンスと一緒に踊りませんか？ どなたでも気軽に踊ることが出来るので、初めての方でも安心して参加できます。
217	ボディメイクサーキット		14	20:20～21:20		14	¥11,840	¥10,750	¥9,660	岩野 文美	サーキットトレーニングをベースに、音楽に合わせてエアロ→筋トレ→ボクシング→筋トレなど交互に行います。シンプルな動きなので初めての方でも安心してご参加いただけます！

お申込み方法

現在追加募集中です！！(先着) ※定員に達し次第受付終了となりますので予めご了承ください。

お申込みは・・・

☎ 011-784-2106 または 受付窓口にて承ります！！

空きがある限りお申込み可能です。(受講料は実受講回数分)

＜申込・受講にあたって＞

- ご自分の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めいたします。
- 教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。
- 伝染病の方は教室の受講をご遠慮ください。
- 指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合、その後の受講をお断りいたします。
- 教室内で物品販売や宗教・政治的活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。
- 自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽日程の変更または中止となる場合があります。また、申込みが定員に満たない場合、開講中止または合同開催となる場合があります。申込時に記載いただいている連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスにてご連絡いたします。(電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします。)
- 担当指導員が病氣、ケガ等の諸事情により、代行の指導員が指導にあたる場合があります。
- 教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。教室申込みの際には、当給付制度を確認のうえお申込みください。
- 教室を移めるお申し出があった場合は、主催者の都合による中止を除き、1教室につき500円(開講前含む)を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。なお、返金額は当協会の規定により算出いたします。
- 指導員や他受講者の連絡先のお問い合わせには、個人情報保護法に基づきお答えできません。
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、これまで以上に換気や消毒を行う必要があるため、教室終了時間の5分前に運動を終了させていただきます。
- 新型コロナウイルス感染症における受講者皆さまにご協力いただく「遵守事項」を、受付窓口での配架及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえ申込みください。
- マスク・マイタオルの持参、及び施設内における運動時以外のマスクの着用にご協力ください。
- 運動時のマスク着用は、十分な呼吸ができないことや体温調整など、人体に影響を及ぼす可能性があることを留意し、各自ご判断ください。
- 新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、申込・納入・開講期間等のスケジュールが大幅に変更する場合があります。最新の情報はHPでご案内いたしますので予めご了承ください。

＜個人情報の取扱い＞

- お申し込みの際に取得する個人情報は当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し適切に管理します。
- ①施設利用や各種サービスに関する登録手続き ②イベントや教室その他事業へのお申し込みやお支払等の諸連絡 ③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析
- ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認 また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

ワンコイン体験



詳細は施設まで
お問い合わせ
ください

1教室1回限定。
開講後、定員に空きのある
教室は体験ができます！



1回500円!!

感染拡大防止の対策について



新型コロナウイルス感染拡大防止の対策を講じた中で
の開催となります。教室のご受講にあたり、ご理解ご
協力をいただきたい事項がございますので、当協会
ホームページの掲載内容をご確認いただきますようお願いいたします。



最新情報はQRコードより

ご理解、ご協力をお願いいたします