



## つどーむ フィットネス教室タイムスケジュール【対象】成人（高校生以上）

	火	水	木	金
10:00	ミーティングルーム 背骨コンディショニング 9:50~10:50 片岡 志保 ★ 定員15名	ミーティングルーム ルーシーダットン 10:00~11:00 金谷 香純 ★ 定員15名	ミーティングルーム 太極拳 10:00~11:00 川村 賢 ★ 定員15名	ミーティングルーム リンパマッサージ & 健康体操 10:30~11:45 AYA SATO ★ 定員15名
11:00	アロマヨガ 11:10~12:10 小野寺 美乃 ★ 定員15名	からだコンディショニング 11:20~12:20 阿部 慎平 ★ 定員15名		
13:00	からだにやさしい 健康体操 13:00~14:30 飯田光子SSKT ★ 定員15名	あへあほ体操 13:00~14:00 苦 侑我 ★ 定員15名		ゼロトレ 13:00~14:00 金谷 香純 ★ 定員15名
14:00			フラダンス 18:45~19:45 高橋 はるか ★ 定員15名	
19:00	むくみ改善・ 疲労回復ヨガ 20:20~21:20 大嶋 春香 ★ 定員15名	ZUMBA 20:00~21:00 AYA SATO ★★ 定員15名	サークット エクササイズ 20:00~21:00 高橋 真大 ★★★ 定員15名	ボクシング エクササイズ 20:00~21:00 川上 嘉道 ★★★ 定員15名

## お申込方法

タイムスケジュール内の教室は事前のお申込みが必要となる有料教室です。お申込み期間中にWEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。詳細は募集要項またはホームページをご確認ください。

## 申込期間のご案内

期	開講期間 (回数:約11~15回)	申込期間
第1期	4月~7月	3月1日~3月14日
第2期	8月~11月	7月1日~7月14日
第3期	12月~3月	11月1日~11月14日

## 教室申込はWEBが便利

受講者の方には「受講者カード」をお渡ししています。すでにカードをお持ちの方は「初回ユーザー登録をしていただくことで教室申込みが簡単になります。  
※受講者カードをお持ちでない方もWEB申込み可能です。

- 申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等でのお申込みができます。
- 申込期間中は24時間お申込み可能です。
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします。

## WEB申込み フォーム



## ▶「★」は運動強度を表しております。

▶定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受付しておりますので、空き状況などはお気軽に問い合わせください。  
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります  
(WEB申込み不可)

スポーツ・フィットネス教室  
ワンコイン体験実施中!

現在開講中の定員に達していないスポーツ・フィットネス教室を各教室1回のみ体験することができます。

教室の雰囲気はどんな感じ?「負けられるかしら?」  
ぜひ一度、体験してください!※ご見学のみの場合は無料です。



## 体験方法

- お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
  - 空きがあるか確認後、直近の教室実施日(体験可能日)をご案内いたします。
  - 必要事項をお伺いし、体験日当日に窓口にて体験料をお支払いください。
- \*体験料500円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。  
\*開催前日までにお申込みください。  
\*JAF会員の方は体験料が無料となります。

## さぽーとさっぽろ

受講料助成が  
ご利用いただけます。



詳細はこちらから  
ご覧ください。

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

人生に、スポーツを。  
**SASPO**