

親子でさまざまな 種目に挑戦しよう！

「親子で楽しむ」からその先へ。

「DO！スポ親子」追加申込受付中！

「エアロサーキット」種目紹介

運動が苦手な方も大歓迎！

簡単なエアロビクス「有酸素運動」と筋トレを交互に
組み合わせます。音楽に合わせて楽しく動きながら、
心肺機能を高め、全身をバランスよく鍛える運動です。
親子で一緒に汗を流して、運動不足を解消しましょう！



追加申込

【追加申込】9月18日（金）9:00～

Googleフォームよりお子さまのお名前でお申込み
ください。※先着順にて受付いたします。

【納 入】当日、会場にて現金でお支払いください。

※納入時に保護者の氏名、続柄を確認させていただきます。

【持 ち 物】 ☐ 動きやすい服装 ☐ 上靴 ☐ 靴袋（外靴保管用） ☐ 飲料水

Google
フォーム



～注意事項～

◆やむを得ず受講をキャンセルをされる場合は、電話にてご連絡願います
（☎011-530-5563）。

なお、当日欠席される場合は、会場（☎011-892-0362）までご連絡願います。

第3回

種 目 エアロサーキット

場 所 厚別区体育館/ 2階体育室

時 間 10:00～11:00

対 象 年中～小学6年生と保護者（2人1組）
※保護者は、高校生を除く18歳以上の方が対象です。

定 員 15組

受講料 一般 1組1,000円(税込) /
障がいのある方 1組800円(税込)

指導員

小野寺 弘美



2026
10/24
(土)



【お問い合わせ先】

一般財団法人札幌市スポーツ協会 スポーツ事業部事業課企画係

札幌市中央区中島公園1番5号中島体育センター内 TEL：011-530-5563(平日9:00～17:00 ※土日祝を除く)

主催 一般財団法人札幌市スポーツ協会