

円山総合運動場

4月開講スポーツ教室

受講者大募集！！！！

第1期申込期間

3月1日（金）～3月14日（木）

体験・見学もできます！！

申込期限が過ぎても定員に満たない教室は

追加募集をおこなっておりますのでお気軽にお電話でお問い合わせください。

物品もご用意しております（ヨガマット・セラピーボールなど）

教室のお申込み・お問い合わせは…

円山総合運動場 電話☎641-3062

住所☎札幌市中央区宮ヶ丘3

アクセス☎地下鉄「円山公園」駅から徒歩15分

JRバス「総合グラウンド前」下車



●申込方法 お電話・HP・直接窓口でお申込みください。(HP<http://www.shsf.jp/maruyama>)

●申込期間 3月1日(金)～3月14日(木) ※土日祝を除く

●対象 16歳以上

●定員 各教室15名(お申込み多数の場合抽選となります)

●回数 10回

●会場 円山競技場1階会議室A

●受講料金 一般:8,510円 高齢:7,770円 障がいをお持ちの方:7,030円

●抽選日程 3月15日(金) 定員を超えた教室のみコンピュータによる自動抽選を行います。

●抽選結果 3月15日(金) に落選された方のみお電話でご連絡致します。

●納入期間 3月18日(月)～3月29日(金) ※土日祝を除く

- 注意事項
- ・お申し込みが少ない教室は開講を中止する場合がございますのでご了承ください。
 - ・65歳以上の方、障がいをお持ちの方は受講料納入時に証明できるものをご提示ください。
 - ・お申込みを取り消される場合は必ずご連絡ください。
 - ・教室日程は変更になる場合がございます。
- 詳しい日程は受講料納入時にお渡しする日程表をご確認ください。

NO.	教室名	指導員	曜日	時間	期間	内容
15	ヨガ(月)	酒井雅子	月	10:00～11:20	4/1～7/1	様々なポーズを中心にリラックスした中で行います。身体全体の機能を向上させるとともに、集中力の強化・ストレス発散など精神面の安定を目指します。
6	ヨガA	五十嵐かおり	水	10:00～11:20	4/3～6/26	
7	ヨガB			11:30～12:50		
1	ハタヨガ(月)	松本和也	月	11:30～12:40	4/1～7/1	通常のヨガより運動量が多く、カロリー消費や代謝アップを目指します。
10	ハタヨガ(木)		木		4/4～6/20	
2	ロコトシ	定居昭希	月	13:30～14:45	4/1～7/1	足腰の機能低下を予防・改善を目指します。
5	キネティックバランス		火		4/2～6/25	
3	太極拳(火)	原田稔	火	10:00～11:30	4/2～6/25	気血を良くし、凝りの改善・内臓機能の強化など身体のバランス向上を目指します。
8	太極拳(水)A	原田雅恵	水	13:30～15:00	4/3～6/26	
23	太極拳(水)B			15:10～16:40		
4	やさしい健康美容 ストレッチ	遠浩美	火	11:45～13:00	4/2～6/25	身体が硬い、体力に自信がない方にオススメです。
9	セラピーボールヨガ	氏平三夏	木	10:00～11:20	4/4～6/20	呼吸に意識を向け、セラピーボールで身体をほぐし、ヨガポーズも無理なく、肩こり・腰痛を改善できます。心身ともに健康になれます。
11	リンパデトックス ストレッチ	酒井雅子		13:30～14:50	4/4～6/20	リンパの動きを活性化させることを目標とした運動です。
12	ジャイロキネシス	佐藤厚子	金	9:20～10:30	4/5～6/21	様々な要素を取り入れた、新しいエクササイズです。
13	らくらくリズム体操	菅野淳子		10:40～12:00	4/5～6/21	加齢とともに低下する機能の向上を目指します。
14	ピラティス	斉藤真弓		13:00～14:10	4/5～6/28	身体の内側の筋肉を強化し、姿勢を正します。