

空いた時間にちょこっとスポーツ♪

事前申し込み不要！
会場に直接来るだけ！

きよた「ちょこっと」スポーツ教室

ちょこっとその1

～スイーツナイトラン～

ランニングとスイーツの禁断のコラボ！？いやいや、いつでもスイーツはマストでしょ♪

【日時】7月2日～10月15日の第1・第3火曜日（※9月3日を除く）

18時15分～19時15分（受付開始：18時00分～）

【定員】20人（当日先着）

【費用】1,000円/回（スイーツ購入費、スポーツ保険料含む）

※清田区役所から目的地の清田スイーツ店の往復（約5km）をランニングします
※雨天時は健康増進フロアでトレーニングを行います（スイーツは会場でお配りします）

【目的地一覧】

7/2：お菓子のドルチェヴィータ、7/16：エル・ドール平岡店

8/6：レクランドゥ ルコレテ、8/20：函館洋菓子スナッフルスさっぽろ清田店
などなど…



お菓子のドルチェヴィータ



エル・ドール平岡店



函館洋菓子スナッフルスさっぽろ清田店



レクランドゥ ルコレテ



完走賞

7回中全て参加された方の中から
梅パッチ付きランニングキャップが当たる！！



5名様

※応募多数の場合は抽選となります。
※写真はイメージです。

ちょこっとその2

～ヨガ教室～

毎回行けるか不安なんだけど…費用は1回毎でいいの？なら、行けるときだけ行ってみようかな♪

【日時】7月4日～10月31日の木曜日（※8月15日を除く）

17時45分～18時30分（受付開始：17時30分～）

【定員】40人（当日先着）

【費用】1,000円/回（スポーツ保険料含む）

※ヨガマット完備、スポーツドリンク提供

参加賞

17回中10回以上参加された方の中から
スポーツタオルが当たる！！



5名様

※応募多数の場合は抽選となります。
※写真はイメージです。

～共通事項～

【集合場所】清田区役所3階健康増進フロア（土足禁止）

清田区平岡1条1丁目

【持ち物】運動しやすい服装（更衣室、ロッカーあり）

～講師紹介～



講師：石井 憲
一般社団法人エクセルアスリートクラブ協会代表理事/コーチ
JAAF公認ジュニアコーチ（日本体育協会公認指導員）
初級アスリートヨガ指導員

講師：藤澤 舞

札幌エクセルAC/選手
ウルトラランナー・ヨガインストラクター
2018年IAU100km世界選手権個人銅メダル、団体金メダル
全米ヨガアライアンス認定RYT200取得
第45回洞爺湖マラソン2019優勝
第39回千歳JAL国際マラソン優勝



清田区役所 スポーツ教室



主催：(株)アミノアップ、清田区
協賛：ミズノ(株)

【お問い合わせ】清田区地域振興課 電話：889-2024