

「体育館の中を見てみよう！」

スポーツ教室

初めての方も安心してアドバイスを受けながら、楽しく学んでスキルアップ！



ゴルフ

▲モニターや先生の指導で自分のフォームをチェック！ ▶



テニス

▲基礎から上級まで、自分のレベルに合わせてコースを選べます。



スモールボールアンドピラティス

▲夜間の教室には、仕事帰りの方も多く参加しています。

体のゆがみやインナーマッスルに効果的なフィットネス！



けんびそう 健美操

◀◀◀その他にも教室がいっぱい！
(詳しくは左ページへ)

健康づくり教室

腰痛予防運動教室



写真提供：中央健康づくりセンター

「腰に違和感がある」、「いつも腰がだるい」などの症状がある方にオススメ。ストレッチやトレーニングを行い、腰痛の予防・改善をしましょう！

スタッフの方に聞きました！

Q.何から始めたらいいの？

A. 私たちにご相談ください！皆さんの目的・体力に応じて、運動メニューを作り、個別にアドバイスしています。(運動メニューを作成する場合は、別途料金が必要です)



財団法人さっぽろ健康スポーツ財団
健康運動指導士 井口 亮子 さん

トレーニング



▲トレーニング室

ランニングマシンや各種筋力マシンで、有酸素運動や筋力トレーニングをすることができます。好きな時間に来て、自分のペースで運動ができます。夜間は指導員がいるので、初めてマシンを使うときも安心です！

※競技室や体育室なども自由開放しています(種目により時間が異なります)。

初めての方も
楽しく。健康に
体育館で体を動かそう！