

真駒内セキスイハイムスタジアム 一般向けスポーツ教室

受講生 募集中

健康でしなやかな身体づくり



Schedule

プログラム	曜日	時間	内容	受講料	講師
からだづくり	月	10:30~11:45	血行を良くして全身のバランスを整えます。	3,300円(税込)	出町
らくらくボディデザイン	火	10:30~11:45	ストレッチ、体幹トレーニング、有酸素運動などを行い、より良い身体づくりを目指します。	3,300円(税込)	出町
のびのびストレッチ	水	10:30~11:45	体調改善に効果的な運動です。リラックスできて、姿勢を正します。	3,300円(税込)	飛驒
スッキリストretch&簡単筋トレ	木	10:30~11:45 (4月~9月まで)	小さなボールやロープを使い関節をほぐしながら全身ストレッチを行います。簡単な筋トレも行います。	3,300円(税込)	東
ストレッチ&体幹ヨガ	木	13:00~14:15	リラックス効果、姿勢改善、ストレス解消などが期待できます。	4,000円(税込)	大廣
のびのびストレッチ	金	10:30~11:45	体調改善に効果的な運動です。リラックスできて、姿勢を正します。	3,300円(税込)	飛驒
シェイプアップ	金	13:00~14:15	音楽に合わせてパンチやキックを行う有酸素運動と筋トレやストレッチを行います。	3,300円(税込)	東

見学・体験は随時受付中!

体力に合わせて選べます!

年代問わず楽しめます!

一般財団法人
北海道体育文化協会

真駒内セキスイハイムスタジアム (屋外競技場)
運営協力 一般社団法人 北海道スポーツ企画

お問い合わせ

TEL.011-581-1961

事業課

【住所】札幌市南区真駒内公園3番1号

<http://www.makomanai.com/openstadium/>

