

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



プログラム	曜日	時間	内容	受講料(税込)	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	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	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	飛弾
やさしいヨガ& ピラティス	木	13:00~14:15	姿勢改善、体幹強化、 ストレス解消などが期待できます	4,000円	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	飛弾
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	3,500円	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)

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/>

