

令和7年度 真駒内セキスイハイムアイスアリーナ

各種スポーツ教室



受講生



募集しています!!

★★★★アイスアリーナ主催教室★★★★

初心者の方大歓迎!!

ソフトヨガ教室



★対象 一般男女

★時間 10:00~11:15(月曜)

★受講料 月額3,270円
(65歳以上は2,940円)

柔らかな動きの中から、ゆっくりと体調を整えていきます。

★★★★協働事業教室★★★★

楽しく! 優しく! 礼儀正しく!

全日本空手道連盟 和道会 少年空手道教室

基本の立ち方をはじめ、「形」などを学びます。

親子での参加も大歓迎!!



★対象 幼児(年長)~大人

★時間 月曜/週1回 18:30~19:45

★受講料 大人 月額3,270円

小・中・高校生 月額2,170円

幼児(年長) 月額1,950円

アリーナJrスポーツ教室

(週1回コース)

カラダにいいコトはじめよう!

跳び箱・マット運動・鉄棒・陸上・
ボール等の色々な運動を行います。

学校の体育を中心に行いますが、たくさんの種目を
練習するのではなく、1種目ずつ上達できるように
指導します。

★対象 小学生 4月から新1~6年生

★受講料 月額3,600円
(スポーツ安全保険料 800円)

★時間 木/週1回 16:00~18:00

・1~2年生 16:00~17:00(キャンセル待ち受付)

・3~6年生 17:00~18:00



真駒内セキスイハイムアイスアリーナ

お問い合わせ



011-581-1972 まで

【住所】〒005-0017 札幌市南区真駒内公園1-1



女性リフレッシュ

日常生活の運動不足を解消します。
ストレッチやウォーキングで身体も気分もリフレッシュ！

- ★対象 一般女性
- ★時間 10:00～11:30(火曜)
- ★受講料 月3,500円



リラックスストレッチ

バランスボールを使ったエクササイズを行います。
関節の痛みの軽減、機能向上、体のストレスを取り除き、しなやかで強いカラダ作りを目指します。

- ★対象 一般男女
- ★時間 13:30～15:00(火曜)
- ★受講料 月3,270円



女性健康美運動

リズム運動、ストレッチなどを行います。
体力維持・向上させたい方にオススメ！

- ★対象 一般女性
- ★時間 10:00～11:30(水・金/週2回)
- ★受講料 月4,500円



健康長寿を目指した ポールウォーキング教室

医師より運動をすすめられている方、関節に痛みがある方、歩行に不安がある方におすすめです。

- ★対象 一般男女
- ★時間 13:00～14:30(水曜)
- ★受講料 月3,500円



バランス&ウォーキング

体幹を意識しながらウォーキングすることにより、腰痛・膝痛等の予防や改善の期待ができると同時に、シェイプアップにもつながります。

- ★対象 一般女性
- ★時間 10:00～11:30(木)
- ★受講料 月3,500円



誰でもできる フィットネス教室

体の使い方や癖直しを学び、日々意識的に行動することで快適な生活、健康寿命につなげます。

- ★対象 一般男女
- ★時間 10:30～11:45(土曜)
- ★受講料 月3,500円



剣道教室

- ★対象 中学生以下経験者
- ★時間 18:30～20:00(金曜)
- ★講師 豊田 秋雄
- ※お問合せ…豊田 秋雄 011-582-0882



肩こり腰痛改善ほぐしヨガ

ポーズの正しい身体の使い方、効果など丁寧に指導いたします。

- ★対象 一般男女
- ★受講料 月額3,270円 (65歳以上は2,940円)
- ★時間 木曜日 13:30～14:30



★★★★五輪橋整形外科病院 Presents

期間限定特別教室★★★★

メディカルフィットネス ”リハビリ専門家による運動とストレッチ”

腰痛予防、膝や肩などの関節疾患予防からウォーキングなど各回、テーマごとに体の使い方のポイントや筋肉の動きなど、ストレッチや運動をとおして、整形外科病院のリハビリ専門家がわかりやすくお教えします。

- ★対象 一般男女
- ★期間 5月7日～6月25日 毎週水曜日 全8回
- ★時間 15:00～16:20
- ★受講料 5,000円(全8回分、保険料込み)

※お問合せ…五輪橋整形外科病院 011-571-2001
リハビリ課 サトウ または エンジョウ

●各教室とも前年度からの継続者を事前受付しています
あらかじめご了承ください。

●教室運営上、支障があると判断された方は
受講をご遠慮願うことがあります。(入会後も同様)

●定員に達しない教室は途中で中止する場合がありますので
予めご了承ください。

●スポーツ安全保険は、一度加入されますと
真駒内屋内・外の教室で適用となります。(2026年3月末まで)

真駒内セキスイハイムアイスアリーナ

お問い合わせ



011-581-1972 まで

【住所】〒005-0017 札幌市南区真駒内公園1-1

