

真駒内セキスイハイムスタジアム（屋外競技場）

新 スポーツ教室 無料体験会 受講生募集のお知らせ

受付日 9/10(火) 10時から17時まで

お電話で (011)581-1961 先着順

空きのある場合は翌日より随時募集します。

* 新しいリフレッシュ方法をお探しのあなた！ 運動不足と思われるあなた！ まずは体験してみませんか！！

楽しい筋トレ・ストレッチ教室

体験日 9/17(火)

14時00分から（募集 30人）

※ 筋トレといっても簡単な動きから…

★ 火曜日（14:00～15:15）

受講料… 3,110円（月額）

定員… 10～30人（成人16歳以上）

受講期間… 10/1・8・15・29（予定）

場所… 屋外競技場（サーキットトレーニング室）



※ 五十嵐 由紀子 講師写真

やさしいヨガ&ピラティス教室

体験日 9/26(木)

13時00分から（募集 30人）

※ ゆっくりな動きから進めていきます…

★ 木曜日（13:00～14:15）

受講料… 3,110円（月額）

定員… 10～30人（成人16歳以上）

受講期間… 10/10・17・24・31（予定）

場所… 屋外競技場（サーキットトレーニング室）



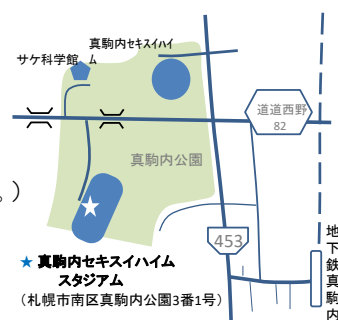
※ 大廣 朝美 講師写真

● 体験日には、動きやすい服装・室内運動靴をご用意ください。

◎ 無料体験は保険適応外となりますので予めご了承ください。

- ★ 各教室 … 体験後、ご希望の方は入会手続きができます。
… 月に3～4回の実施となります。（祝日及び貸館日等はお休みします。）
… 3月までの開講を予定しています。

★ スポーツ保険 任意加入（一般 1,850円・65歳以上 1,200円）



★ 真駒内セキスイハイムスタジアム
（札幌市南区真駒内公園3番1号）

裏面もご確認ください