

2026年
7月
開講

白石区体育館

夏のスポーツ教室受講者募集



暑さに負けない身体を！ 体力&健康づくりスタート♪

2026年7月開講 夏のおすすめ教室



■ 整う姿勢改善

簡単なストレッチと筋トレを行い、腰痛や肩こりを予防し、美しい姿勢を目指します！！

時間) 月曜日 14:15~15:15

料金) 一般: 8,800円 65歳以上: 6,400円 障がいのある方: 5,200円



■ レズミルズボディコンバット(水)・(土)

キックボクシング、テコンドーなど様々な動きを取り入れ、ストレスを発散させながら全身を鍛え、引き締まった体を目指します！！

時間) ○水曜日 19:45~20:45 ○土曜日 19:00~20:00

料金) 一般: 15,000円 65歳以上: 13,800円 障がいのある方: 12,000円



■ STARリズムジャンプ(小1~6年)

音楽(ビート)に合わせて様々なジャンプをする運動です。
リズム感も良くなり運動能力が高まり、認知機能や集中力もアップします！！
体力に自信がない方にもおすすめです。

時間) 土曜日 17:30~18:30

料金) 一般: 11,400円 障がいのある方: 9,000円

この他にも白石区体育館にはたくさんの教室がございます。
詳しくはチラシ裏面や、白石区体育館ホームページをご覧ください！



お得なサポート

さぽるとさっぽろ

受講料助成が
ご利用いただけます。



詳細はこちらから
ご覧ください。

「教室 WEB 申込み」で受講料 100 円割引！

対象教室を WEB からお申込みいただいた場合、
新規・継続を問わず、受講料を 100 円割引いたします。

※WEB 申込みに対応していない教室は対象外となります。

※申込期間終了後のお申込みは、教室 WEB 申込みの対象外となります。