

2026年  
4月  
開講

# 中島体育センター

## 春のスポーツ教室受講者募集



### 体力&健康づくり、春からスタート♪

#### 新規教室紹介

<b>138 ZUMBA</b> 日曜日 9:00~9:50 定員 20名 (成人) 指導員 <b>お貴</b> 強度 ★ ZUMBAは世界中の音楽を使ったダンスフィットネスエクササイズです。未経験、初心者の方大歓迎です！	<b>220 ビックルボール</b> 月曜日 19:00~20:30 定員 20名 (成人) 指導員 <b>ビックルボールNEO北海道</b> ビックルボールが初めての方や、ラケットスポーツ未経験の方でも安心して参加できるよう、基本ルールや基礎技術から学ぶことのできる教室です。	<b>500 ジュニアラクロス</b> 火曜日 16:15~17:45 定員 10名 (ジュニア) 指導員 <b>日本ラクロス協会</b> クロスと呼ばれる先陣にネットのついたスティックを使って、バスやキャッチ・シュートなどの基礎を習得する練習やゲームを行います。初めてでも安心！	<b>517 テーマパークダンス</b> 土曜日 10:00~11:00 定員 20名 (ジュニア) 指導員 <b>KUMIKO</b> 体力向上や自己肯定感をほぐくむ効果も期待でき、バレエやJAZZの要素を取り入れながら、成長段階に合わせたダンス教室です。	
<b>100 太極拳 (初心者)</b> 月曜日 9:00~10:00 定員 30名 (成人) 指導員 <b>佐野 圭子</b> 強度 ★ 初めての構式太極拳。ゆったりとした動きで足腰を強化します。	<b>139 コアボール</b> 火曜日 10:05~10:55 定員 15名 (成人) 指導員 <b>坪田 結菜</b> 強度 ★ ストレッチボールでほぐしながら動きやすい身体を目指します。	<b>143 武道ヨガ</b> 金曜日 9:20~10:20 定員 30名 (成人) 指導員 <b>ベリー・カレイラ 美咲</b> 強度 ★ 武道の力強さとヨガのしなやかさを融合させた、心と身体を整えるオリジナルプログラム。	<b>516 HIP HOP JAZZ</b> 火曜日 17:40~18:40 定員 20名 (ジュニア) 指導員 <b>KYOKO</b> HIPHOPやJAZZダンスの基礎を学びながら成長していくクラスです。様々な振付を楽しく踊ります。	膝の不調に特化した教室を開講します！ <b>ひざの運動教室</b> 木曜日 10:10~11:10 定員 15名 (成人) 指導員 中央健康づくりセンタースタッフ 詳細は別紙のチラシをご確認ください。または、中央健康づくりセンターにお問い合わせください。

この他にも中島体育センター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、中島体育センターホームページをご覧ください！



### 教室事業ブランド「SASPO」完成記念！ 春のプレゼントキャンペーン

申込期間：3/1(日)～  
 抽選で510名様に  
 SASPOイメージキャラクター  
 「ジュンカンカン」グッズ等をプレゼント

詳しくは  
 WEBサイトを  
 ご覧ください。



新規受講者 全員に トートバッグ プレゼント	継続受講者 A賞 すべてのグッズ+ 受講料1,000円 割引クーポン 10名様	B賞 アクリル キーホルダー 200名様	C賞 クリアボトル 300名様
---------------------------------	--	----------------------------	--------------------

※画像はイメージです。

### お得なサポート



受講料助成が  
 ご利用いただけます。



「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。