

令和7年度シニアスポーツクラブ開催要項

1. 主 旨 健康で活力ある日常生活を送るため、健康・体力づくりへの意識の高揚を図るとともに、シルバー層の体力向上と筋力トレーニングの知識習得及び日常習慣化に努める。
2. 主 催 公益財団法人 石狩市スポーツ協会
3. 日 時 令和7年4月9日～令和8年3月18日 毎週水曜日 全44回
※年末年始・祝日は休講
10:00～11:00
4. 場 所 石狩市B&G海洋センター アリーナ
5. 参加対象 原則、60歳以上の市民
6. 定 員 80名
7. 内 容 1. 自重トレーニング
2. 器具等を使ったトレーニング（ボール等）
3. ピラティス
4. 有酸素運動
8. 講 師 フィットネスインストラクター 大嶋 春香 氏
9. 参加料 12,000円 前期：4月～11月 8,000円
後期：12月～3月 4,000円
10. 申込方法 参加申込書の提出またはHPから教室申込フォームの送信
11. 申込期間 令和7年3月26日（水）
12. 持ち物 運動靴、運動できる服装
13. その他 (1)参加者は事前に健康状態を把握しておいてください。
(2)自己の体調管理を十分に行い、不調の時は無理をしないように注意してください。
(3)主催者は、傷病、紛失、その他の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負いません。
(4)参加料の返金は致しません。
(5)個人情報の重要性を認識し、個人情報を取り扱います。参加者へのサービス向上を目的とし、案内や参加確認の連絡のために利用します。
(6)映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
14. 問 合 先 公益財団法人石狩市スポーツ協会
住 所 石狩市花畔337番地4（石狩市B&G海洋センター内）
電 話 64-1220
FAX 64-1222
担 当 福田

令和7年度シニアスポーツクラブ日程表

10:00~11:00

2025 (令和7年)

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2026 (令和8年)

1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				