

【お申込みにあたって】

- ・ **球技系教室は、同一種目の複数申込ができません（追加申込時、定員に空きがある場合は申込可能）。**
- ・ 受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。
- ・ 「高齢者」の方の受講料は、教室開講期間中に65歳以上になる方を対象とした受講料となります。
- ・ 申込状況により、開講中止または合同開講となる場合がございます。
- ・ ご家族を含む他者へ、受講の権利を譲渡することはできません。

■ 成人対象（16歳以上） 球技系 <3ヵ月コース>（4月～6月）



※障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が対象となります。

番号	教室名	指導員	曜日	時間	期間（予定）	回数	空き状況	受講料（税込）			
								一般	高齢者	障がいのある方(※)	
1	卓球入門	上田 栄子 中川 早苗 吉國 弥生 松坂 ゆかり	火	9:00～10:30	4/9 ～ 6/25	11	空きあり	9,900円	9,350円	7,700円	
未経験者及び経験の浅い方(1～2年未満)が対象。フォア打ち・ショット等の基本打法習得を目指します。											
2	卓球初級（火）		火	9:00～10:30	4/9 ～ 6/25	11	空きあり	9,900円	9,350円	7,700円	
経験の浅い方(2年程度)が対象。フォア・ショット等基本打法の定着、切替等の習得を目指すと共に回転を意識した打法(フツッキ・ドライブ)を学びます。											
3	卓球初級（水）		水	9:00～10:30	4/10 ～ 6/26	10	空きあり	9,000円	8,500円	7,000円	
経験の浅い方(2年程度)が対象。フォア・ショット等基本打法の定着、切替等の習得を目指すと共に回転を意識した打法(フツッキ・ドライブ)を学びます。											
4	卓球中級（火）		火	10:45～12:15	4/9 ～ 6/25	11	空きあり	9,900円	9,350円	7,700円	
初級からのレベルアップを図りたい方、フォア・ショット・フツッキ等が出来る方が対象。ボールの回転を理解し、ラリーの習得を目指します。											
5	卓球中級（水）		水	9:00～10:30	4/10 ～ 6/26	10	残 4	9,000円	8,500円	7,000円	
初級からのレベルアップを図りたい方、フォア・ショット・フツッキ等が出来る方が対象。ボールの回転を理解し、ラリーの習得を目指します。											
6	卓球中級（木）	木	9:00～10:30	4/4 ～ 6/27	10	残 3	9,000円	8,500円	7,000円		
初級からのレベルアップを図りたい方、フォア・ショット・フツッキ等が出来る方が対象。ボールの回転を理解し、ラリーの習得を目指します。											
7	卓球中上級	水	10:45～12:15	4/10 ～ 6/26	10	残 4	9,000円	8,500円	7,000円		
中級からのレベルアップを図ります。ボールの回転を理解し、一つ一つの技術のレベルアップと共に、フットワーク等の高度な動きや技術の習得を目指します。											
8	卓球多球&テクニカル(月)	月	9:00～10:00	4/8 ～ 6/24	6	残 2	5,700円	5,700円	5,700円		
多球練習を中心に、あらゆるボールに対応するための 上級者向け 教室。少人数制で様々なテクニックを習得していきます。											
9	卓球多球&テクニカル(木)	木	11:00～12:00	4/4 ～ 6/27	9	残 1	8,550円	8,550円	8,550円		
多球練習を中心に、あらゆるボールに対応するための 上級者向け 教室。少人数制で様々なテクニックを習得していきます。											
10	バドミントン入門	札幌 バドミントン 協会 推薦指導員	水	9:20～10:50	4/10 ～ 6/19	10	-	定員に達したため締め切り			
初めてバドミントンをされる方から基礎を強化したい方、ゲームのルールを覚えたい方が対象。											
11	バドミントン初級	水	11:00～13:00	4/10 ～ 6/19	10	残 3	10,500円	9,500円	8,000円		
基礎打法が身につけてきた方で、フットワーク、クリア、ドロップを身につけたい方が対象です。ゲームができるようなレベルアップを目指します。											
12	ソフトテニス中級	湯村維津子 畠山 富江	水	13:15～14:45	4/10 ～ 6/26	11	空きあり	12,100円	11,000円	9,350円	
ソフトテニス経験者（初級レベル以上）の方が対象。各種打法の上達と、ゲームを楽しみます。											
13	テニス初心者	石川 暁子	木	9:15～10:45	4/4 ～ 6/27	12	残 4	13,200円	12,000円	10,200円	
初めての方を対象に、テニスの基礎を学びながら基本打法の習得を目指していきます。											
14	テニス初級（月）	山口 美紀	月	13:00～14:30	4/8 ～ 6/24	7	空きあり	7,700円	7,000円	5,950円	
初心者レベル(テニスの基礎・基本打法)を習得した方が対象。基本打法のマスター、ラリー習得を目指していきます。											
15	テニス初級（木）	石川 暁子	木	10:55～12:25	4/4 ～ 6/27	12	残 1	13,200円	12,000円	10,200円	
初心者レベル(テニスの基礎・基本打法)を習得した方が対象。基本打法のマスター、ラリー習得を目指していきます。											
16	テニス初中級（火）	石川 暁子	火	13:00～14:30	4/9 ～ 6/18	9	-	定員に達したため締め切り			
初級レベル（基本打法マスター、ラリー）を習得した方、ゲームの基本ルールを理解している方が対象。各種打法の上達と、ゲームを楽しみます。											
17	テニス初中級（木）	山口 美紀	木	13:00～14:30	4/4 ～ 6/27	12	空きあり	13,200円	12,000円	10,200円	
初級レベル（基本打法マスター、ラリー）を習得した方、ゲームの基本ルールを理解している方が対象。各種打法の上達と、ゲームを楽しみます。											
18	テニス初中級（金）	小斎 玲子	金	13:00～14:30	4/5 ～ 6/28	12	空きあり	13,200円	12,000円	10,200円	
初級レベル（基本打法マスター、ラリー）を習得した方、ゲームの基本ルールを理解している方が対象。各種打法の上達と、ゲームを楽しみます。											
19	テニス中級（火）	石川 暁子	火	14:35～16:05	4/9 ～ 6/18	9	空きあり	9,900円	9,000円	7,650円	
初中級レベルを習得した方、ゲーム経験者、各打法を左右前後に狙って打てる方が対象。ゲーム技術の向上、レベルアップを目指していきます。											
20	テニス中級（金）	小斎 玲子	金	14:35～16:05	4/5 ～ 6/28	12	残 4	13,200円	12,000円	10,200円	
初中級レベルを習得した方、ゲーム経験者、各打法を左右前後に狙って打てる方が対象。ゲーム技術の向上、レベルアップを目指していきます。											

🌸 追加申込について 🌸

各教室空き枠への追加申込は、**3月19日(火)9:00から電話での先着順受付**となります。20日以降は窓口でもお申込みが可能です。空き枠が埋まり次第、締め切りとさせていただきます（空き枠は3月16日現在の状況です）。

□フィットネス系 <3ヵ月コース>（4月～6月）

※障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が対象となります。

番号	教室名	指導員	曜日	時間	期間（予定）	回数	空き状況	受講料（税込）			運動強度
								一般	高齢者	障がいのある方(※)	
22	らくらくリズム体操	菅野 淳子	水	10:00～11:30	4/10 ～ 6/26	11	-	定員に達したため締め切り			★
リズム体操をメインに心肺機能の向上を目指し、楽しく身体づくりをしています。 ※会場は2階多目的室になります。受講の際は上靴をご持参ください。											
23	アンチエイジング体操	水	11:40～12:40	4/10 ～ 6/26	11	空きあり	11,550円	8,250円	6,600円	★★	
脚もお腹周りも腕や肩も、筋肉は使わないとどんどん退化してしまいます×衰え始めた筋力や柔軟性を回復・向上させるカリキュラムで健康度をUPさせましょう！ ※会場は2階多目的室になります。受講の際は上靴をご持参ください。											
24	さわやか健康体操	水	9:10～10:25	4/10 ～ 6/26	11	空きあり	11,550円	8,250円	6,600円	★	
ストレッチ体操を通してひざ痛、慢性疲労を改善し自然治療力、免疫力を高める教室です。 ※会場は格技室になります。											
25	からだにやさしい健康体操	金	13:00～14:30	4/5 ～ 6/28	12	空きあり	12,600円	9,000円	7,200円	★	
腰痛体操を通して体力をつけ、肩こり・腰痛を改善します。											
26	健康体操 姿勢美	水	10:35～11:50	4/10 ～ 6/26	11	空きあり	11,550円	8,250円	6,600円	★	
ストレッチや音楽に合わせた体操を通してカラダの改善をし、正しい姿勢を取り戻します。 ※会場は格技室になります。											
27	背骨コンディショニング	岩野 文美	水	12:10～13:10	4/17 ～ 6/26	11	空きあり	11,550円	8,250円	6,600円	★
肩こり・腰痛・膝痛・内臓の不調をほおごるとさまざまな症状は、骨盤の歪みから発生し、独自の体操、背骨ひとつひとつを動かす体にはやさしい矯正と筋力向上でカラダ本来の自己治癒力を回復させ、体の中からきれいになります。 ※受講の際は長めのフィッスルシューズを持参ください。											
28	「大人の」フリースタイルダンス	Hizz Performance Style 小塚 拓 (HIRAKU)	木	19:10～20:10	4/4 ～ 6/27	13	残 2	13,650円	9,750円	7,800円	★★
楽しく、そしてクールにダンスを踊ってみたい…そんな大人のダンス教室です！ 初めての方でも、リズムに合わせてステップを踏めばOK！ HIRAKU先生が丁寧に、そしてめちゃくちゃ楽しくレクチャーしてくれます(ハマハ) ※会場は2階多目的室になります。受講の際は上靴をご持参ください。											
29	「大人の」やさしいHIP HOP	NEW! 小塚 拓 (HIRAKU)	木	13:00～14:00	4/4 ～ 6/27	13	空きあり	13,650円	9,750円	7,800円	★★
若い方が楽しく踊っているのを見て興味はあるけど…と思っていた「大人の皆さん、HIRAKU先生とゆづり楽しくステップアップ出来ます！」「子どもと一緒に…」「孫と一緒に…」「職場の部下と…」ときっかけはそれぞれ。勇気を出して申し込んでみましょう！(マ>く) ※会場は格技室になります。											
30	はじめてヨガ	北海道 全員健康(株)	月	13:00～14:00	4/8 ～ 6/24	7	空きあり	7,350円	5,250円	4,200円	★
リラックスして全身の筋肉や関節を柔軟にし、正しい呼吸法を習得しつつポーズ。ヨガで心も体も健康にいきましょう。											
31	ヨガ入門	MINATO	火	10:00～11:00	4/9 ～ 6/25	11	空きあり	11,550円	8,250円	6,600円	★
ヨガの基本ポーズを丁寧に一つ一つ実践しながら心と体のバランスを整えます。初めての方にも安心してご参加いただけます。											
32	ヨガ応用		火	11:10～12:10	4/9 ～ 6/25	11	空きあり	11,550円	8,250円	6,600円	★★
ヨガの基本ポーズからバランスを整え体幹を鍛えるポーズを行います。入門コースで基本を学んだ方のステップアップとして、入門も同時に学ぶでブラジリアンヨガとしていかがですか？											
33	ナイトヨガ	金	19:00～20:00	4/5 ～ 6/28	12	空きあり	12,600円	9,000円	7,200円	★	
呼吸に合わせて、ゆっくり丁寧にポーズを行う人気のナイトヨガ。自律神経が整えられ、心と体を癒し、日々のお仕事の疲れも改善していきます…											
34	ナイトヨガ(プチ)ハードコース	金	20:10～21:00	4/5 ～ 6/28	12	-	規定数に満たないため開講中止			★	
大人気のナイトヨガ(ハマハ) インナーマッスルヘジラジリと効かせていく少少キツめのコース「プチハード」もぜひチャレンジしてみてください！											
35	ヨガ&ピラティス ①	伊藤 佳代	水	13:00～14:00	4/10 ～ 6/26	11	空きあり	11,550円	8,250円	6,600円	★
ピラティスでコアマッスル（体幹）をひきしめ、体の動きを整えて、ヨガで筋肉をストレッチし、体の歪みを調整し、キレイな姿勢づくりや、心身の調整を行います。											
36	ヨガ&ピラティス ②	水	14:10～15:10	4/10 ～ 6/26	11	空きあり	11,550円	8,250円	6,600円	★	
ピラティスでコアマッスル（体幹）をひきしめ、体の動きを整えて、ヨガで筋肉をストレッチし、体の歪みを調整し、キレイな姿勢づくりや、心身の調整を行います。											
37	太極拳 ①	原田 雅恵	木	12:30～13:55	4/4 ～ 6/27	12	空きあり	12,600円	9,000円	7,200円	★
二十四式太極拳を学びます。ゆたかに動いた動きの中に足腰を鍛え、全身のツボ・経路を刺激し気血の巡りを良くする効果があります。体力に自信のない方、運動が苦手な方でも始めやすい教室となっております。											
38	太極拳 ②	木	14:05～15:30	4/4 ～ 6/27	12	空きあり	12,600円	9,000円	7,200円	★	
二十四式太極拳を学びます。ゆたかに動いた動きの中に足腰を鍛え、全身のツボ・経路を刺激し気血の巡りを良くする効果があります。体力に自信のない方、運動が苦手な方でも始めやすい教室となっております。											
39	ポールのトレーニング	月	9:30～10:20	4/8 ～ 6/24	7	-	規定数に満たないため開講中止			★★	
ストレッチポールを使用してバランスを取りながら股関節のコンディショニングと下肢・体幹の筋力トレーニングを行います。 ※会場は格技室になります。											
40	肩の関節改善	月	10:30～11:30	4/8 ～ 6/24	7	-	規定数に満たないため開講中止			★★	
肩関節の傷害予防と機能改善のためのコンディショニングを行った後、腕と肩の筋力トレーニングを取り入れて、しなやかな肩作りをしていきます。 ※会場は格技室になります。											
41	アクティブストレッチ	火	10:00～11:00	4/9 ～ 6/25	11	-	規定数に満たないため開講中止			★★	
午前中向きの立位中心のストレッチ教室です。深部の筋温を上昇させるメニューで、しなやかな動作ができるようになります。 ※会場は1階多目的室になります。受講の際は上靴をご持参ください。											
42	はじめてのボクシングエクササイズ(月)	月	10:30～11:30	4/22 ～ 6/24	6	-	規定数に満たないため開講中止			★★	
初心者の方でも楽しめるよう、ボクシングを中心に簡単な格闘技の動きを取り入れたエクササイズです。楽しく動いて代謝UP！体力UP！ ※会場は2階多目的室になります。											
43	はじめてのボクシングエクササイズ(金)	金	10:30～11:30	4/12 ～ 6/28	11	空きあり	11,550円	8,250円	6,600円	★★	
初心者の方でも楽しめるよう、ボクシングを中心に簡単な格闘技の動きを取り入れたエクササイズです。楽しく動いて代謝UP！体力UP！ ※会場は格技室になります。											
44	アクティブストレッチ & コアトレ	金	11:40～12:40	4/12 ～ 6/28	11	-	規定数に満たないため開講中止			★★★	
動きのある立位ストレッチで柔軟性を高めつつ、体幹の筋持久力を鍛えていくトレーニングメニューを行っています。可動域を広げ、体幹の筋群にアプローチしていくことでカラダが目覚めていきます。 ※会場は格技室になります。											
45	シニアの筋トレ&ストレッチ	月	11:40～12:30	4/22 ～ 6/24	6	-	規定数に満たないため開講中止			★	
高齢者の方向けにアレンジした低負荷・高回数の筋持久力トレーニングを行います。主に膝関節の傷害予防のため、柔軟性向上と筋力維持を目的としたプログラムを提供します。 ※会場は2階多目的室になります。受講の際は上靴をご持参ください。											

☆ 少年少女スポーツ教室 も 追加申込枠があります (^-^)

球技にダンスに、運動神経を発達させるカリキュラムの教室にと、空き枠がまだ残っている種目もあるので、少年少女スポーツ教室もチェックしてみてください(▽) ⇒

