

1月
スタート

成人対象 教室受講者追加募集!!

12月18日(金)より電話・窓口にて先着受付中!

※追加申込は、WEBからはお申込みいただけません。

定員に空きがある教室のみ、追加募集を行っております!

申込みを忘れた方、どうか悩んでいた方、この機会にぜひお申込みください!!

成人球技3ヶ月コース(16歳以上の方)

No.	教室名	曜日	時間	回数	受講料			指導員	開講日
					一般	65歳以上の方	障がいのある方		
1	バドミントン	水	9:45~11:45	12	9,020	8,110	7,210	鈴木百合恵・上原美和	1/6
2	バスケットボール(65歳未満)	金	13:00~15:00	11	8,260		6,610	片桐 三千代	1/8
3	テニス初心者	火	9:15~10:45	11	8,830	7,950	7,070	藤沢 千鶴子	1/5
5	テニス初級	火	10:55~12:25	11	8,830	7,950	7,070	藤沢 千鶴子	1/5
7	テニス初中級	火	12:40~14:10	11	8,830	7,950	7,070	門間 昌子	1/5
9	テニス中級	火	14:20~15:50	11	8,830	7,950	7,070	本田 和恵	1/5
12	卓球初級①	水	13:00~15:00	11	8,260	7,440	6,610	近藤 暢子	1/13
13	卓球初級②	水	13:00~15:00	11	8,260	7,440	6,610	首藤 暁美	1/13
14	卓球中級①	金	13:00~15:00	11	8,260	7,440	6,610	藤原 ひとみ	1/8
15	卓球中級②	金	13:00~15:00	11	8,260	7,440	6,610	首藤 暁美	1/8

成人フィットネス3ヶ月コース(16歳以上の方)

No.	教室名	曜日	時間	回数	受講料			指導員	開講日
					一般	65歳以上の方	障がいのある方		
45	ヨガ(月)	月	11:00~12:30	8	4,360	3,930	3,490	ヨガライフスクール	1/18
46	ココロとカラダのバランスヨガ	火	13:00~14:15	11	6,000	5,400	4,800	北海道全員健康(株)	1/5
47	ヨガ(火)	火	14:45~16:15	11	6,000	5,400	4,800	達 浩美	1/5
48	ヨガ(水)A	水	9:15~10:45	12	6,550	5,890	5,240	ヨガライフスクール	1/6
49	ヨガ(水)B	水	11:00~12:30	12	6,550	5,890	5,240	ヨガライフスクール	1/6
50	ヨガ(金)	金	9:30~11:00	10	5,460	4,910	4,360	福井 奈々子	1/8
53	ナイトヨガA	水	19:00~20:15	12	11,480	10,340	9,190	大野 直子	1/6
54	ナイトヨガB	水	21:00~22:15	12	11,480	10,340	9,190	大野 直子	1/6
55	膝にやさしい安心ヨガ(月)	月	13:00~14:00	8	5,190	4,670	4,150	北海道全員健康(株)	1/18
56	膝にやさしい安心ヨガ(木)	木	12:15~13:15	10	6,490	5,840	5,190	北海道全員健康(株)	1/7
57	肩・腰スッキリヨガ	火	10:00~11:00	11	10,530	9,470	8,420	北海道全員健康(株)	1/5
60	ゆっくりアンチエイジング体操	木	9:15~10:25	10	5,870	5,290	4,700	菅野 淳子	1/7
61	ストレッチ&ボディメイク	金	11:15~12:15	11	6,000	5,400	4,800	達 浩美	1/8
62	ストレッチ&健康美容体操	金	13:00~14:15	11	6,000	5,400	4,800	達 浩美	1/8
63	リンパマッサージ&ストレッチ	木	11:00~12:15	10	5,460	4,910	4,360	AYA SATO	1/7
64	柔軟性UPストレッチ	月	9:45~10:15	8	4,210	3,790	3,360	北海道全員健康(株)	1/18
66	生活習慣改善体操	月	9:30~10:45	8	4,360	3,930	3,490	海藤 真澄	1/18
67	やさしい健康運動体操	水	15:00~16:30	12	6,550	5,890	5,240	唐牛 拓郎	1/6
69	ひざこし筋力UP運動	木	10:45~11:45	10	5,460	4,910	4,360	西谷 公輔	1/7
71	体幹トレーニング(水)	水	21:15~22:15	12	9,020	8,110	7,210	丸山 雄大	1/6
72	体幹トレーニング(金)	金	13:30~14:30	11	10,530	9,470	8,420	西谷 公輔	1/8
75	ファイティングエアロ	月	19:50~20:50	8	7,660	6,890	6,120	丸山 雄大	1/18
76	エアロピクス	火	9:15~10:30	11	6,000	5,400	4,800	小野寺 弘美	1/5
77	ZUMBA	木	9:45~10:45	10	5,460	4,910	4,360	高田 志保	1/7
78	フォークダンス(初級以上~)	金	13:00~15:00	10	5,460	4,910	4,360	大谷 高子	1/8
80	フラダンス(女性限定)	金	10:00~11:30	9	8,610	7,750	6,890	浅原 麻美	1/8
105	【新規】ガンバルーン体操	水	12:45~13:45	12	7,790	7,010	6,230	吉川 仰	1/6

札幌市体育館グループ指定管理者

一般財団法人 札幌市スポーツ協会
SAPPORO SPORT ASSOCIATION

厚別区体育館

札幌市厚別区厚別中央2条5丁目1-20

☎011-892-0362

■利用時間/9:00~21:00 ■休館日/第1月曜日(整備日)※祝日の場合は第2月曜日、年末年始
■交通アクセス/地下鉄東西線「新さっぽろ駅」2番出口徒歩5分 ■駐車場/4月~11月:50台、12月~3月:40台

