

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

