

2023年
1月開講

厚別区体育館 第4期 受講者追加募集

1月開講教室で定員に空きのある教室の追加募集をいたします。

この機会にぜひお申込みください！見学だけでも大歓迎！

- 12月18日（日）午前9時から先着順で受付を行っております。（電話(18日～)か窓口(19日～)のみ。WEBからは申込みできません。）
- 12月16日時点で定員に空きのある教室を掲載しておりますが、先着順で定員に達し次第締め切りとなりますのでご了承ください。
- 受講料の他に毎回施設利用料がかかります。●受講料は残回数により変わります。



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 | 定員 | 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 | 10 | 30 | 7,510 | 6,760 | 6,010 | 鈴木百合恵・上原美和 | 1月11日 |
| 2 | バスケットボール | 金 | 13:00~15:00 | 12 | 15 | 9,020 | 8,110 | 7,210 | 片桐 三千代 | 1月6日 |
| 4 | テニス初級 | 月 | 12:50~14:20 | 7 | 10 | 5,620 | 5,060 | 4,500 | 武田 恵子 | 1月23日 |
| 6 | テニス初中級 | 月 | 19:15~20:45 | 7 | 10 | 5,620 | 5,060 | 4,500 | 本田 修 | 1月23日 |
| 7 | テニス初中級 | 火 | 12:40~14:10 | 10 | 10 | 8,030 | 7,230 | 6,420 | 門間 昌子 | 1月10日 |
| 8 | テニス中級 | 月 | 14:25~15:55 | 7 | 10 | 5,620 | 5,060 | 4,500 | 武田 恵子 | 1月23日 |
| 9 | テニス中級 | 火 | 14:20~15:50 | 10 | 10 | 8,030 | 7,230 | 6,420 | 本田 和恵 | 1月10日 |
| 10 | テニス中上級（実戦） | 月 | 17:40~19:10 | 7 | 10 | 5,620 | 5,060 | 4,500 | 本田 修 | 1月23日 |
| 12 | Over60テニス | 火 | 10:55~12:25 | 10 | 10 | 8,030 | 7,230 | 6,420 | 今 善輝 | 1月10日 |
| 14 | 卓球初級② | 水 | 10:00~12:00 | 10 | 15 | 7,510 | 6,760 | 6,010 | 札幌卓球連盟 | 1月11日 |
| 15 | 卓球中級① | 金 | 13:00~15:00 | 11 | 15 | 8,260 | 7,440 | 6,610 | 札幌卓球連盟 | 1月13日 |
| 16 | 卓球中級② | 金 | 13:00~15:00 | 11 | 15 | 8,260 | 7,440 | 6,610 | 札幌卓球連盟 | 1月13日 |

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 | 定員 | 受講料 | | | 指導員 | 開講日 |
|-----|---------------------|----|-------------|----|----|--------|---------|---------|-----------|-------|
| | | | | | | 一般 | 65歳以上の方 | 障がいのある方 | | |
| 46 | ヨガ(月) | 月 | 11:00~12:30 | 7 | 30 | 3,820 | 3,440 | 3,050 | ヨガライフスクール | 1月23日 |
| 47 | ココロとカラダの整うヨガ | 火 | 13:00~14:00 | 10 | 30 | 5,460 | 4,910 | 4,360 | 北海道全員健康㈱ | 1月10日 |
| 48 | リラックスヨガ | 火 | 14:45~16:00 | 10 | 30 | 5,460 | 4,910 | 4,360 | 達 浩美 | 1月10日 |
| 49 | ヨガ(水)A | 水 | 9:15~10:45 | 11 | 30 | 6,000 | 5,400 | 4,800 | ヨガライフスクール | 1月11日 |
| 50 | ヨガ(水)B | 水 | 11:00~12:30 | 11 | 30 | 6,000 | 5,400 | 4,800 | ヨガライフスクール | 1月11日 |
| 51 | ヨガ(金) | 金 | 9:30~11:00 | 12 | 30 | 6,550 | 5,890 | 5,240 | 福井 奈々子 | 1月6日 |
| 53 | ナイトヨガB | 水 | 21:00~22:15 | 11 | 10 | 10,530 | 9,470 | 8,420 | 大野 直子 | 1月11日 |
| 57 | アンチエイジング体操(月) | 月 | 10:30~12:00 | 8 | 30 | 4,360 | 3,930 | 3,490 | 菅野 淳子 | 1月23日 |
| 58 | アンチエイジング体操(火) | 火 | 10:45~12:15 | 11 | 30 | 6,000 | 5,400 | 4,800 | 菅野 淳子 | 1月10日 |
| 59 | ゆっくりアンチエイジング体操 | 木 | 9:10~10:20 | 11 | 25 | 6,460 | 5,810 | 5,170 | 菅野 淳子 | 1月5日 |
| 60 | ストレッチ&ボディメイク | 金 | 11:15~12:15 | 12 | 30 | 6,550 | 5,890 | 5,240 | 達 浩美 | 1月6日 |
| 61 | ストレッチ&健康美容体操 | 金 | 13:00~14:15 | 12 | 30 | 6,550 | 5,890 | 5,240 | 達 浩美 | 1月6日 |
| 62 | リンパマッサージ&ストレッチ | 木 | 11:00~12:15 | 11 | 30 | 6,000 | 5,400 | 4,800 | AYA SATO | 1月5日 |
| 64 | 健身操 | 木 | 13:30~14:30 | 11 | 30 | 6,000 | 5,400 | 4,800 | 瀧澤 幸智子 | 1月5日 |
| 65 | 生活習慣改善体操 | 月 | 9:30~10:45 | 7 | 30 | 3,820 | 3,440 | 3,050 | 海藤 真澄 | 1月23日 |
| 66 | やさしい健康運動体操 | 水 | 15:00~16:30 | 11 | 30 | 6,000 | 5,400 | 4,800 | 唐牛 拓郎 | 1月11日 |
| 68 | ガンバルーンで腰痛予防 | 水 | 13:30~14:30 | 11 | 20 | 7,140 | 6,430 | 5,710 | 吉川 仰 | 1月11日 |
| 70 | 二十四式太極拳 基礎【時間変更】 | 月 | 13:00~14:25 | 7 | 30 | 3,820 | 3,440 | 3,050 | 原田 雅恵 | 1月23日 |
| 71 | 二十四式太極拳 重点【時間変更】 | 月 | 14:30~15:55 | 7 | 30 | 3,820 | 3,440 | 3,050 | 原田 雅恵 | 1月23日 |
| 72 | シェイプBOX | 月 | 19:30~20:30 | 7 | 20 | 4,540 | 4,090 | 3,630 | 似鳥 仁保 | 1月23日 |
| 73 | エアロピクス | 火 | 9:15~10:30 | 10 | 30 | 5,460 | 4,910 | 4,360 | 小野寺 弘美 | 1月10日 |
| 74 | ZUMBA | 木 | 9:45~10:45 | 11 | 30 | 6,000 | 5,400 | 4,800 | 高田 志保 | 1月5日 |
| 75 | フォークダンス(初級以上～) | 金 | 13:00~15:00 | 12 | 30 | 6,550 | 5,890 | 5,240 | 大谷 高子 | 1月6日 |
| 76 | レディースクラシックバレエ(女性限定) | 木 | 10:00~11:15 | 11 | 10 | 10,530 | 9,470 | 8,420 | 達 浩美 | 1月5日 |



【体験レッスン受付中！】

開講している教室を500円で体験することができます！（別途施設使用料がかかります。）

カリキュラムの都合上、体験や見学が出来ない場合もございます。詳細についてはお問い合わせください。



厚別区体育館 ☎011-892-0362

004-0052 札幌市厚別区厚別中央2条5丁目1-20

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

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

■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

