

☆ 東区体育館 1月開講スポーツ教室 ☆

受講生追加募集受付中 !!

追加申込期間 12月19日(木)～ 先着順

各教室、定員に達した時点で終了となります。お電話または窓口でお申込み下さい。

◆ 球技系教室 16歳以上の一般男女

番号	教室名	曜日	指導員	時間	定員	一般受講料	減額受講料 (65歳以上)	期間(予定)	回数
01	卓球	入門	札幌市婦人卓球 親睦会指導員	9:00 ~ 11:00	15	7,510	6,760	1/8 ~ 3/25	10
02		初級							
03		入門		9:00 ~ 10:50					
04		初級							
05		初中級		11:00 ~ 12:50					
06		中級							
07		中上級							
08		上級							
09	バドミントン	初級	箱田 みち子	9:00 ~ 11:00	15	7,510	6,760	1/7 ~ 3/24	11
10		中級	宮川 里恵			8,260	7,440		
11	テニス	初級	火	本田 修	10	8,030	7,230	1/7 ~ 3/24	10
12			木	石野 寛子	10	8,030	7,230	1/16 ~ 3/19	
13		土	藤澤 千鶴子	10	9,570	8,610	1/11 ~ 3/21		
15		初中級	木	石野 寛子	10	9,570	8,610	1/16 ~ 3/19	
16			土	武田 恵子	10	9,570	8,610	1/11 ~ 3/21	
17		中級	火	石野 寛子	10	8,030	7,230	1/14 ~ 3/31	
18			土	武田 恵子 菊池 奈保子	20	9,570	8,610	1/11 ~ 3/21	
19		ゴルフ	土	池田 和弘	11:00 ~ 12:30	28	9,350	8,420	

◆ 少年少女教室

番号	教室名	対象	曜日	指導員	時間	定員	一般受講料	減額受講料 (65歳以上)	期間(予定)	回数
21	少年少女 バドミントン(火)	小3~小6	火	中村 幸子 廣田 綾	16:15 ~ 18:00	30	7,510	6,010	1/7 ~ 3/24	10
23	少年少女テニスA	小1~小2	金	石野 寛子	15:30 ~ 16:30	10	6,490	5,190	1/10 ~ 3/13	
25	少年少女テニスC	小5~小6	火	石野 寛子	16:30 ~ 18:00	10	8,030	6,420	1/14 ~ 3/31	
26	少年少女 ソフトテニス	小3~小6	木	丹治 正博 渋谷 久美子	16:30 ~ 18:00	20	8,030	6,420	1/9 ~ 3/12	
27	少年少女卓球	小3~小6	火	中島 ケイ子	16:30 ~ 18:00	30	6,490	5,190	1/7 ~ 3/17	
29	少年少女ミニ バスケットボールB	小4~小6	水	山岡 真由美 清川 いずみ	16:50 ~ 18:10	30	6,490	5,190	1/8 ~ 3/18	

◆ フィットネス系教室 16歳以上の一般男女

番号	教室名	曜日	指導員	時間	定員	一般受講料	減額受講料 (65歳以上)	期間(予定)	回数
33	健美操	水	川崎 由美子	13:30 ~ 15:00	30	5,460	4,910	1/8 ~ 3/18	10
34	代謝アップストレッチ	木	山本 里佐	10:30 ~ 12:00	15	8,260	7,440	1/9 ~ 3/19	11
35	あへあほ体操		(株)AHプロジェクト	13:30 ~ 14:30	20	6,490	5,840	1/9 ~ 3/12	10
36	リラックス ヨガA	金	嶺 努	9:30 ~ 11:00	30	5,460	4,910	1/10 ~ 3/13	10
38	ZUMBA		相川 真須美	10:30 ~ 11:30	15	7,510	6,760		
39	ナニアロハ	土	佐藤 満美子	10:00 ~ 11:00	15	7,510	6,760	1/11 ~ 3/14	10
40	らくらくステップ		瀧澤 幸智子	17:30 ~ 18:30	20	6,490	5,840	1/11 ~ 3/21	
41	ダンベル&ソフトエアロビクス			18:45 ~ 20:00					
52	太極拳 入門	木	南谷 正子	10:00 ~ 12:00	20	7,140	6,430	1/9 ~ 3/19	11