

# 2020年

# 9月

# 利用時間割

## 北区体育館

北区新琴似8条2丁目1-25  
TEL 763-1522 FAX 763-1523

**2期制第2期 球技・フィットネス系教室 ※対象:16歳以上 ※10月～3月の教室となります。**

曜日	番号	教室名	指導員	時間	回数	定員	受講料(税込)			開講期間
							一般	65歳以上の方	障がいのある方	
月	10	大人のナイトテニス	村山 純	18:45～20:15	15回	10名	12,050円	10,840円	9,640円	10/5～3/15
	11	少人数制テニス	織田 和枝	12:45～14:15	15回	8名	13,780円	13,780円	13,780円	10/5～3/15
	12	少人数制テニス	織田 和枝	14:20～15:50	15回	8名	13,780円	13,780円	13,780円	10/5～3/15
	13	少人数制テニス	織田 和枝	15:55～17:25	15回	6名	16,670円	16,670円	16,670円	10/5～3/15
	30	からだすこやか健康ストレッチ	逸藤 美枝	9:00～9:50	16回	30名	8,730円	7,860円	6,980円	10/5～3/29
	31	はじめてのヨガA	阿部 香名芽	10:00～11:15	16回	30名	8,730円	7,860円	6,980円	10/5～3/15
	64	はじめてのヨガB	阿部 香名芽	11:30～12:45	16回	30名	8,730円	7,860円	6,980円	10/5～3/15
32	男性のための健康体操ヨガ	安藤 千枝子	19:45～20:45	16回	30名	8,730円	7,860円	6,980円	10/5～3/15	

**4期制第3期 フィットネス系教室 ※対象:16歳以上 ※10月～12月の教室となります。**

曜日	番号	教室名	指導員	時間	回数	定員	受講料(税込)			開講期間
							一般	65歳以上の方	障がいのある方	
月	54	美姿勢体幹トレーニング	人見 奈々	18:30～19:30	9回	10名	8,610円	8,610円	8,610円	10/5～12/21
	55	少人数制脂肪燃焼ヨガ	人見 奈々	19:45～20:45	9回	8名	10,000円	10,000円	10,000円	10/5～12/21
	62	チェアビューティー	北海道全員健康(株) 石岡 千秋	10:00～11:00	9回	15名	6,760円	6,760円	6,760円	10/5～12/21
	34	姿勢美体操	札幌整美健康体操研究会	10:00～11:30	11回	30名	6,000円	5,400円	4,800円	10/6～12/22
	35	女性のための大人のクラシックバレエ 入門	福島 二美子	10:45～12:15	11回	15名	8,260円	7,440円	6,610円	10/6～12/22
	36	スリムヨガ	阿部 香名芽	13:00～14:15	11回	30名	6,000円	5,400円	4,800円	10/6～12/22
	37	ソフトヨガ	(株)ソフポコケルプ研究所 高木 好子	18:45～19:45	11回	30名	6,000円	5,400円	4,800円	10/6～12/22
火	38	ピラティス	人見 奈々	20:00～21:00	11回	30名	6,000円	5,400円	4,800円	10/6～12/22
	56	少人数制モーニングプライベートYOGA	小川 純子	10:00～11:15	10回	8名	11,110円	11,110円	11,110円	10/6～12/15
	57	少人数制脂肪燃焼ヨガ	北海道全員健康(株) 石岡 千秋	11:30～12:30	10回	10名	9,570円	9,570円	9,570円	10/6～12/15
	58	少人数制ナイトプライベートYOGA	岩野 文美	19:00～20:15	10回	8名	11,110円	11,110円	11,110円	10/6～12/15
	33	太極拳	藤原 真知子	14:00～16:00	12回	30名	6,550円	5,890円	5,240円	10/7～12/23
	39	ブレスウォーキング	山口 雅史	9:20～10:20	12回	20名	7,790円	7,010円	6,230円	10/7～12/23
	40	初心者向けピラティス	山口 雅史	10:30～11:30	12回	20名	7,790円	7,010円	6,230円	10/7～12/23
水	41	体にやさしい健康体操	札幌整美健康体操研究会	13:00～14:30	12回	30名	6,550円	5,890円	5,240円	10/7～12/23
	59	ソフトボクシング	松本 めぐみ	18:30～20:00	12回	10名	9,640円	8,670円	7,710円	10/7～12/23
	63	少人数制ライトアップヨガ	北海道全員健康(株) 岩村 美奈子	18:00～19:00	10回	10名	9,570円	9,570円	9,570円	10/7～12/9
	42	らくらく健康エクササイズ	逸藤 美枝	9:00～9:50	12回	30名	6,550円	5,890円	5,240円	10/1～12/17
木	43	ゆがみ予防エクササイズ	大嶋 春香	10:30～11:45	12回	15名	9,020円	8,110円	7,210円	10/1～12/17
	44	フラダンス	武田 和子	9:50～11:20	11回	30名	6,000円	5,400円	4,800円	10/2～12/25
	45	女性のための大人のクラシックバレエ 初級	福島 二美子	10:30～12:00	12回	15名	9,020円	8,110円	7,210円	10/2～12/25
	46	女性のための大人のクラシックバレエ トゥシューズ	福島 二美子	12:00～12:45	12回	15名	7,050円	6,340円	5,640円	10/2～12/25
	47	さわやか健康体操	札幌整美健康体操研究会	9:30～10:50	12回	30名	6,550円	5,890円	5,240円	10/2～12/18
	48	体にやさしい健康体操	札幌整美健康体操研究会	11:00～12:30	12回	30名	6,550円	5,890円	5,240円	10/2～12/18
	49	ソフトヨガ	北海道全員健康(株) 岩村 美奈子	13:00～14:00	12回	30名	6,550円	5,890円	5,240円	10/2～12/25
	60	美姿勢体幹トレーニング	あなだ あやか	10:30～11:30	10回	10名	9,570円	9,570円	9,570円	10/2～12/4
	50	ヨガA	(株)ソフポコケルプ研究所 平野 一彰子	9:00～10:30	12回	30名	6,550円	5,890円	5,240円	10/3～12/19
	51	ヨガB	(株)ソフポコケルプ研究所 秋田谷 和子	11:00～12:30	12回	30名	6,550円	5,890円	5,240円	10/3～12/19
土	52	少人数制バレトン	伊藤 佳代	14:15～15:15	11回	10名	10,530円	10,530円	10,530円	10/3～12/26
	53	らくらくエアロ	原野 すみれ	18:00～19:15	10回	15名	7,510円	7,510円	7,510円	10/3～12/19

**4期制第3期 球技系教室 ※対象:16歳以上 ※10月～12月の教室となります。**

曜日	番号	教室名	指導員	時間	回数	定員	受講料(税込)			開講期間
							一般	65歳以上の方	障がいのある方	
火	1	卓球	駒形 路恵	9:00～10:30	11回	15名	7,140円	6,430円	5,710円	10/6～12/22
	2	卓球	駒形 路恵	11:00～12:30	11回	15名	7,140円	6,430円	5,710円	10/6～12/22
水	3	卓球	外田 道子 松浦 乃利江	11:10～12:40	9回	30名	5,840円	5,260円	4,670円	10/7～12/23
木	4	卓球	外田 道子 駒形 路恵	9:00～10:30	11回	30名	7,140円	6,430円	5,710円	10/1～12/24
	6	卓球	外田 道子 駒形 路恵	11:00～12:30	11回	30名	7,140円	6,430円	5,710円	10/1～12/24
金	7	バドミントン	工藤 真智子	9:00～11:00	11回	15名	8,260円	7,440円	6,610円	10/2～12/25
	8	バドミントン	工藤 真智子	11:00～13:00	11回	15名	8,260円	7,440円	6,610円	10/2～12/25
	9	バドミントン	工藤 真智子	13:30～15:30	11回	15名	8,260円	7,440円	6,610円	10/2～12/25
火	14	テニスグループレッスン	織田 和枝	13:00～14:30	11回	1グループ 4名	16,460円	13,920円	12,220円	10/6～12/22
	15	少人数制テニス	織田 和枝	14:40～16:10	11回	6名	12,220円	12,220円	12,220円	10/6～12/22
水	16	テニス基礎コース	武田 真里子	9:30～11:00	11回	10名	8,830円	7,950円	7,070円	10/7～12/23
木	17	テニス	織田 和枝 (斉藤 厚子)	9:00～11:00	12回	20名	11,480円	10,340円	9,190円	10/1～12/17
	18	テニス	岩佐 聡子 (斉藤 厚子)	11:00～13:00	12回	20名	11,480円	10,340円	9,190円	10/1～12/17
	19	テニス	織田 和枝 (斉藤 厚子)	13:00～15:00	12回	20名	11,480円	10,340円	9,190円	10/1～12/17
	20	テニス	織田 和枝	15:00～17:00	12回	10名	11,480円	10,340円	9,190円	10/1～12/17

※「卓球・バドミントン」教室は同種目1教室のみのお申込みとなります。同種目で複数の教室を受講希望の方は、9/18(金)9:00以降に先着順にてお申込みください。  
※「テニスグループレッスン」教室はWEB申込対象外です。お申込みは電話または受付窓口までお越しください。

### 施設をご利用される皆様へ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のためご協力をお願いいたします。  
【ご利用の皆様へのお願い】  
○ご利用前に、ご自身の体調管理をご確認のうえ、ご来館ください。  
○ご利用前に「利用申込書」を受付窓口にご提出ください。  
○運動・スポーツ活動以外ではマスクの着用にご協力ください。  
○利用者間の距離をとるなど、密な状態を避けてください。  
○更衣室については、定員数を明示し、ロッカーの間引きを行っています。  
短時間利用と不要な会話を控えるようご協力ください。  
【利用の制限】 ○トレーニング室  
2時間の時間枠を設け、施設ごとに定員数を定めています。当施設の定員は23名です。※各時間枠の間に30分の換気・消毒時間を設けています。

### 9月 初心者向けトレーニング講習

はじめてトレーニング室をご利用される方を対象に、トレーニング器具の使い方やトレーニングの進め方などについて、北区体育館のトレーニング指導員が無料で講習を行います。下記の日程にて開講いたしますので、ぜひご参加をお待ちしております。

**開催日時**

① 9月 5日(土) 10:00～10:45 (担当:福士 指導員)  
 ② 9月 7日(月) 19:00～19:45 (担当:牧村 指導員)  
 ③ 9月26日(土) 19:00～19:45 (担当:見田 指導員)  
 ④ 9月28日(月) 10:00～10:45 (担当:白戸 指導員)

対象:高校生以上の方(中学生以下はトレーニング室のご利用ができません)  
 受講料:無料 ※施設利用券が必要(一般390円、高校生230円、高齢者(65才以上)130円)  
 時間:45分程度  
 定員:3名 ※先着順  
 参加方法:ご希望の日程当日の30分前から受付窓口にてお申込みください。 ※事前受付はありません。

# 10月開講スポーツ&フィットネス教室

こども系教室 2期制第2期 ※10月～3月の教室となります。

曜日	番号	教室名	指導員	時間	回数	定員	対象	受講料(税込)		開講期間	
								一般	障がいのある方		
月	70	ジュニアテニス	村山 純	17:35～18:35	15回	10名	小学4～6年生	9,740円	7,790円	10/5～3/15	
	74	ジュニアバドミントン	小林 真琴	16:20～17:50	15回	15名	小学3～6年生	9,740円	7,790円	10/5～3/1	
	75	ジュニアバドミントン	小林 真琴	18:00～19:30	15回	15名	小学6～中学3年生	9,740円	7,790円	10/5～3/1	
	90	ジュニアスポーツリズムトレーニング	低学年	早坂 雄一	15:45～16:45	11回	10名	小学1～2年生	10,530円	8,420円	10/5～3/15
	91	ジュニアスポーツリズムトレーニング	高学年	早坂 雄一	17:00～18:00	11回	10名	小学3～6年生	10,530円	8,420円	10/5～3/15
金	94	体操キッズ	幼児	近 育愛	23回	10名	年中・年長	14,930円	11,940円	10/2～3/19	
	95	体操キッズ	小学1・2年	近 育愛	23回	10名	小学1～2年生	18,470円	14,780円	10/2～3/19	
月	97	キッズJAZZヒップホップ	(有)ダンススタジオマインド MIKU	15:30～16:30	17回	20名	4～6歳	11,030円	8,830円	10/5～3/15	
	98	ジュニアJAZZヒップホップ	(有)ダンススタジオマインド MIKU	16:45～17:45	17回	20名	小学生	11,030円	8,830円	10/5～3/15	
水	101	ジュニアヒップホップ	中島 亜夕子	16:00～17:00	24回	20名	小学生	15,580円	12,460円	10/7～3/24	
	102	運動あそびい・ろ・は	年中・年長A	森岡 いづみ 山田 亜衣 山住 由紀子	20回	20名	年中・年長	19,840円	15,880円	10/1～3/11	
木	103	運動あそびい・ろ・は	年中・年長B	森岡 いづみ 山田 亜衣 山住 由紀子	20回	20名	年中・年長	19,840円	15,880円	10/1～3/11	
	104	運動あそびい・ろ・は	小学1・2年	森岡 いづみ 山田 亜衣 山住 由紀子	20回	20名	小学1～2年生	19,840円	15,880円	10/1～3/11	

こども系教室 4期制第2期 ※10月～12月の教室となります。  
※「ジュニアテニス・ジュニアバドミントン」及び「はじめてのこども体操塾・体操キッズ」教室は、同種目1教室のみのお申込みとなります。同種目で複数の教室を受講希望の方は、9/18(金)9:00以降に先着順にてお申込みください。

曜日	番号	教室名	指導員	時間	回数	定員	対象	受講料(税込)		開講期間
								一般	障がいのある方	
水	71	ジュニアテニス	山形 敦子	16:30～18:00	12回	10名	小学3～6年生	9,640円	7,710円	10/7～12/23
金	72	ジュニアテニス	池田 真弓	15:50～16:50	12回	10名	小学3～4年生	7,790円	6,230円	10/2～12/25
	73	ジュニアテニス	池田 真弓	16:50～17:50	12回	10名	小学5～6年生	7,790円	6,230円	10/2～12/25
火	76	ジュニアバドミントン	初心者・初級	小林 真琴 大高 真弓	11回	30名	小学3～6年生	7,140円	5,710円	10/6～12/22
木	77	ジュニアバドミントン	中級	小林 真琴	12回	15名	小学3～6年生	7,790円	6,230円	10/1～12/17
	78	ジュニア卓球	初心者・初級	岡本 中川 和子 早苗	12回	30名	小学3～6年生	7,790円	6,230円	10/1～12/17
金	79	ジュニアミニバスケットボール	低学年	森岡 いづみ	11回	15名	小学1～3年生	6,000円	4,800円	10/2～12/25
	80	ジュニアミニバスケットボール	高学年	森岡 いづみ	11回	15名	小学4～6年生	6,000円	4,800円	10/2～12/25
火	92	はじめてのこども体操塾	幼児	本澤 愛未	11回	10名	年中・年長	7,140円	5,710円	10/6～12/22
	93	はじめてのこども体操塾	小学低学年	本澤 愛未	11回	10名	小学1～3年生	7,140円	5,710円	10/6～12/22
	96	ジュニアクラシックバレエ	人見 奈々	11回	20名	小学生	7,140円	5,710円	10/6～12/22	
金	99	キッズJAZZヒップホップ	(有)ダンススタジオマインド MIKU	15:30～16:30	12回	20名	4～6歳	7,790円	6,230円	10/2～12/18
	100	ジュニアJAZZヒップホップ	(有)ダンススタジオマインド MIKU	16:45～17:45	12回	20名	小学生	7,790円	6,230円	10/2～12/18

申込方法: WEB・電話・受付

