

2024年
4月
開講

清田区体育館・温水プール

スポーツ教室受講者募集



【追加申込期間】

3月18日(月) 9:00~

※先着受付となります

3月18日(月)

⇒電話申込のみ

3月19日(火)

⇒電話・窓口申込可



清田区体育館・温水プール

004-0871 札幌市清田区平岡1条5丁目4-1

011-882-9500

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

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

■開館時間 9:00~21:00

■休館日 第2月曜日(整備日)

■駐車場 夏季:約140台 冬季:約80台



少年少女対象

- 「障がいのある方」は障害者手帳・療育手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方を対象とした受講料です。
- 抽選漏れに備えた予備的なお申込みはご遠慮願います。
- ※対象学年(年齢)外の教室にはお申込みできません。
- ※少年少女対象の教室は期間が半年(6ヵ月間)となります。



| 番号 | 教室名 | 曜日 | 定員 | 対象 | 指導員 | 時間 | 期間 | 回数 | 受講料(税込) | | 内容 |
|-----|----------------------|----|----|-------|-----------|-------------|----------|----|---------|---------|--------------------------------------------|
| | | | | | | | | | 一般 | 障がいのある方 | |
| 701 | キッズテニス Lv1(火) | 火 | 10 | 小1~小3 | 岩佐 | 15:55~16:55 | 4/2~9/24 | 22 | 19,800円 | 15,400円 | 遊びの中で楽しくボールに触れ、テニスに親しみます。 |
| 702 | キッズテニス Lv1(水) | 水 | 10 | 申込締切り | | | | | | | |
| 703 | キッズテニス Lv2(火) | 火 | 10 | 申込締切り | | | | | | | |
| 704 | ジュニアテニス Lv1(火) | 火 | 12 | 小4~小6 | 関口 | 16:30~17:30 | 4/2~9/24 | 24 | 21,600円 | 16,800円 | 基本技術の習得やルールの理解を目指します。 |
| 705 | ジュニアテニス Lv1(金) | 金 | 12 | 申込締切り | | | | | | | |
| 706 | ジュニアテニス Lv2(火) | 火 | 12 | 申込締切り | | | | | | | |
| 707 | ジュニアテニス Lv2(水) | 水 | 12 | 小4~小6 | 岩佐 | 16:40~17:40 | 4/3~9/25 | 25 | 22,500円 | 17,500円 | ラリーができるレベル対象。応用動作の習得を目指します。 |
| 708 | ジュニアテニス 倶楽部 | 金 | 12 | 小4~小6 | 岩佐 | 16:20~17:50 | 4/5~9/27 | 24 | 26,400円 | 20,400円 | 初心者を対象として、基礎技術の習得を目指します。 |
| 709 | ジュニアソフトテニス | 木 | 10 | 申込締切り | | | | | | | |
| 710 | 少年少女バドミントン | 水金 | 34 | 小3~小6 | 松野平山 | 16:20~17:50 | 4/3~9/27 | 49 | 44,100円 | 34,300円 | クリアー、ドロップ、スマッシュなど基本技術を練習します。 |
| 711 | ジュニアバドミントン(低学年) | 土 | 12 | 申込締切り | | | | | | | |
| 712 | ミニバスケットボール(低学年) | 月 | 36 | 小1~小3 | 前田・菊地 | 16:15~17:45 | 4/1~9/30 | 15 | 13,500円 | 10,500円 | 基本技術の習得から、ゲームまで行います。 |
| 713 | ミニバスケットボール(高学年) | 木 | 36 | 小4~小6 | 前田・川本 | 16:30~18:00 | 4/4~9/26 | 24 | 21,600円 | 16,800円 | 基本技術の習得から、ゲームまで行います。 |
| 714 | SSAジュニアフットサル(低学年) | 金 | 36 | 小1~小3 | サフィルヴァ北海道 | 18:00~19:00 | 4/5~9/27 | 24 | 19,200円 | 14,400円 | 基本技術の習得を目指します。サフィルヴァ北海道の選手が指導します。 |
| 715 | SSAジュニアフットサル(高学年) | 金 | 18 | 小4~小6 | サフィルヴァ北海道 | 19:10~20:10 | 4/5~9/27 | 24 | 19,200円 | 14,400円 | 基本技術の習得を目指します。サフィルヴァ北海道の選手が指導します。 |
| 716 | ジュニアフットサル(低学年) | 月 | 18 | 小1~小3 | 伊藤 | 15:45~16:45 | 4/1~9/30 | 15 | 11,250円 | 9,000円 | 基本技術を習得しながら、試合形式、対人練習を行います。 |
| 717 | ジュニアフットサル(高学年) | 月 | 18 | 申込締切り | | | | | | | |
| 718 | 運動あそびいろいろ(年中・年長) | 火 | 20 | 年中・年長 | 松本湯山・小関 | 15:30~16:30 | 4/9~9/10 | 20 | 24,000円 | 19,000円 | 走ったり、跳んだり、道具遊びを通じて、運動への興味を高めます。 |
| 719 | 運動あそびいろいろ(小1・2) | 火 | 20 | 小1・小2 | 松本湯山・小関 | 16:40~17:40 | 4/9~9/10 | 20 | 24,000円 | 19,000円 | 走ったり、跳んだり、道具遊びを通じて、運動への興味を高めます。 |
| 720 | キッズチアダンス | 水 | 16 | 年中~小1 | 後藤 | 15:30~16:30 | 4/3~9/25 | 24 | 21,600円 | 16,800円 | チアダンスを基礎から学びます。 |
| 721 | ジュニアチアダンス | 水 | 22 | 小2~小6 | 後藤 | 16:40~17:40 | 4/3~9/25 | 24 | 21,600円 | 16,800円 | チアダンスを基礎から学びます。 |
| 722 | キッズバレエ | 木 | 15 | 年中~小2 | 栢谷博子バレエ教室 | 15:30~16:30 | 4/4~9/26 | 25 | 22,500円 | 17,500円 | クラシックバレエを基礎から学びます。 |
| 723 | ジュニアバレエ | 木 | 15 | 小3~小6 | 栢谷博子バレエ教室 | 16:40~17:40 | 4/4~9/26 | 25 | 22,500円 | 17,500円 | クラシックバレエを基礎から学びます。 |
| 724 | キッズHIPHOP | 金 | 20 | 年中~小2 | 小塚 | 15:30~16:30 | 4/5~9/27 | 24 | 21,600円 | 16,800円 | HIPHOPを基礎から学びます。著名講師「HIRAKU」氏のレッスンを受講できます。 |
| 725 | ジュニアHIPHOP | 金 | 30 | 小2~小6 | 小塚 | 16:40~17:40 | 4/5~9/27 | 24 | 21,600円 | 16,800円 | HIPHOPを基礎から学びます。著名講師「HIRAKU」氏のレッスンを受講できます。 |
| 726 | キッズ体操(年中・年長) | 月 | 10 | 申込締切り | | | | | | | |
| 727 | ジュニア体操(小1・2) | 月 | 12 | 小1・小2 | 五東 | 16:10~17:40 | 4/1~9/30 | 15 | 16,500円 | 12,750円 | 小学校低学年の体育で習う跳箱・鉄棒・マット運動の基礎技術習得を目指します。 |
| 728 | ジュニアスプリントトレーニング(低学年) | 水 | 18 | 小1~小3 | 瀧澤 | 15:50~16:50 | 4/3~9/25 | 25 | 22,500円 | 17,500円 | 「走る・跳ぶ・投げる」を通じて、体を動かす楽しさを感じましょう。 |
| 729 | ジュニアスプリントトレーニング(高学年) | 水 | 18 | 小4~小6 | 瀧澤 | 16:55~17:55 | 4/3~9/25 | 25 | 22,500円 | 17,500円 | 「走る・跳ぶ・投げる」を通じて、体を動かす楽しさを感じましょう。 |

【教室申込みはWEBが便利】

受講者の方には「受講者カード」をお渡ししています。すでにカードをお持ちの方は「初回ユーザー登録」をしていただくことで教室申込みが簡単になります。

- 申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等での申込みができます！
- 申込期間中は24時間お申込み可能です！
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします！



成人（16歳以上）対象球技系

- 「65歳以上の方」の受講料は教室開講期間中に65歳以上に達している方を対象とした受講料です。
 - 「障がいのある方」は障害者手帳・療育手帳をお持ちの方を対象とした受講料です。
 - 抽選漏れに備えた予備的なお申込みはご遠慮願います。
- ※教室のレベルは任意でお申込み可能ですが、担当指導員がそのレベルに達していないと判断した場合は、レベルの異なる教室へ移動をお願いします。移動をお願いした教室の定員に空きがない場合は受講をお断りする場合があります。

| 番号 | 教室名 | 曜日 | 定員 | 指導員 | 時間 | 期間 | 回数 | 受講料(税込) | | | 内容 |
|-----|--------------------|----|----|--------------|-------------|----------|----|---------|---------|---------|---------------------------------------------|
| | | | | | | | | 一般 | 65歳以上の方 | 障がいのある方 | |
| 501 | 初心者～初級バドミントン | 金 | 30 | 日景 長谷部 | 10:00～12:00 | 4/5～6/28 | 11 | 11,550円 | 10,450円 | 8,800円 | クリアー、ドロップ、スマッシュなどの基本技術の習得を目指します。 |
| 502 | バドミントン中・上級 | 木 | 18 | 日景 | 13:00～15:00 | 4/4～6/27 | 12 | 12,600円 | 11,400円 | 9,600円 | トレーニング、基本ストロークを中心に体力・技術力アップを目指します。 |
| 503 | 初心者卓球 | 金 | 15 | 札幌卓球連盟 | 9:15～10:45 | 4/5～6/21 | 11 | 9,900円 | 9,350円 | 7,700円 | サーブの出し方、フォアハンドロング、ショート、ツッツキ打ちなど基本習得を目指します。 |
| 504 | 初級卓球(水) | 水 | 15 | 札幌卓球連盟 | 13:00～15:00 | 4/3～6/19 | 10 | 10,500円 | 9,500円 | 8,000円 | フォアハンドロングとショートの切り替え、フットワーク、ツッツキ、ダブルスのフットワーク |
| 505 | 初級卓球(金) | 金 | 15 | 申込締切り | | | | | | | |
| 506 | 中級卓球(水) | 水 | 15 | 札幌卓球連盟 | 13:00～15:00 | 4/3～6/19 | 10 | 10,500円 | 9,500円 | 8,000円 | ボールを速めての基本動作、切り替え、回転に対するの回復、技術練習を行います。 |
| 507 | 中級卓球(金) | 金 | 15 | 札幌卓球連盟 | 11:00～12:30 | 4/5～6/21 | 11 | 9,900円 | 9,350円 | 7,700円 | ボールを速めて基本動作、切り替え、回転に対するの回復、技術練習を行います。 |
| 508 | 上級卓球 | 金 | 15 | 札幌卓球連盟 | 11:00～12:30 | 4/5～6/21 | 11 | 9,900円 | 9,350円 | 7,700円 | システム練習、フットワークなど実践的な技術練習を目指します。 |
| 509 | 初心者テニス(水) | 水 | 12 | 岩佐 | 9:00～10:30 | 4/3～6/26 | 13 | 14,300円 | 13,000円 | 11,050円 | グランドストローク、スマッシュ、ボレーなど、基本習得を目指します。 |
| 510 | 初心者テニス(金) | 金 | 12 | 申込締切り | | | | | | | |
| 511 | 初級テニス | 水 | 12 | 新藤 | 10:35～12:35 | 4/3～6/26 | 13 | 17,550円 | 16,250円 | 13,650円 | ボレー、ストロークラリー、サーブ&レシーブなどの練習を行います。 |
| 512 | 初中級テニス | 土 | 12 | 申込締切り | | | | | | | |
| 513 | 中級テニス(火) | 火 | 12 | 申込締切り | | | | | | | |
| 514 | 中級テニス(水) | 水 | 24 | 新藤 岩佐 | 13:00～15:00 | 4/3～6/26 | 13 | 17,550円 | 16,250円 | 13,650円 | ボレー、ストロークなど実践的な練習を取り入れ、高度な技術習得を目指します。 |
| 515 | 上級テニス | 火 | 12 | 新藤 | 13:00～15:00 | 4/2～6/25 | 13 | 17,550円 | 16,250円 | 13,650円 | ゲーム形式を中心とした教室です。フォーメーションなどの練習に重点を置きます。 |
| 516 | ナイトテニス初心者～初級 | 火 | 12 | 山口 | 19:00～20:45 | 4/2～6/25 | 13 | 17,550円 | 16,250円 | 13,650円 | ストローク、ボレー、スマッシュなどの基礎動作習得を目指します。 |
| 517 | ナイトテニス中級 | 金 | 12 | 太田 | 19:10～20:55 | 4/5～6/28 | 12 | 16,200円 | 15,000円 | 12,600円 | ボレー、ストロークなど実践的な練習を取り入れ、高度な技術習得を目指します。 |
| 518 | ナイトテニス中上級 | 水 | 12 | 山口 | 19:00～20:45 | 4/3～6/26 | 13 | 17,550円 | 16,250円 | 13,650円 | 実践的な練習をメインに、各種ショットの応用や、ネットプレイを中心とした練習。 |
| 519 | ソフトテニス | 月 | 12 | 水柿 | 10:30～12:30 | 4/1～6/24 | 8 | 10,800円 | 10,000円 | 8,400円 | 初心者から受講可能な教室です。基本技術習得を目指します。 |
| 520 | ピンポイントバドミントンダブルス初級 | 月 | 18 | 日景 | 10:00～12:00 | 4/1～6/24 | 8 | 8,400円 | 7,600円 | 6,400円 | ダブルスゲームの基礎・基本技術習得を目指します。 |
| 522 | ゴルフ基礎 | 木 | 24 | 品川 | 9:20～10:50 | 4/4～5/30 | 9 | 10,800円 | 9,900円 | 8,550円 | スポンジボールを打ちながら基本スイング動作の習得を目指します。 |
| 523 | ゴルフ形成 | 木 | 24 | 申込締切り | | | | | | | |

【お申込みにあたって】
 ○受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。
 ○障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、受講料が減額となりますのでご申告ください。納入時、または教室の初回に確認いたしますので、各種手帳をご持参下さい。なお、受講期間中に各種手帳等の交付・返納・有効期限が切れた方は、受講施設へお問い合わせください。
 ○お申込みの際は、教室名、教室内容など注意事項を必ずご確認ください。対象レベルと著しく差がある場合には、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。
 ○お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。
 ○お申込みされたレベルに達していない場合は、途中で教室の移動をお願いする場合があります。
 ○教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。
 ○感染症に罹っている方は教室の受講をご遠慮ください。
 ○指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合は、その後の受講をお断りいたします。
 ○自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大防止などにより、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。
 ○お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載していただいている連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスにてご連絡いたします。(電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします)
 ○教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。
 ○教室を辞めるお申し出があった場合は、1教室につき500円(開講前含む)を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。
 ○教室の広報PRを目的として教室開講中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますので、その場合は事前にお知らせさせていただきます。

【個人情報の取扱い】
 お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。
 ①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き
 ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡
 ③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析
 ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認
 また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

成人（16歳以上）対象フィットネス系

- 「65歳以上の方」の受講料は教室開講期間中に65歳以上に達している方を対象とした受講料です。
- 「障がいのある方」は障害者手帳・療育手帳をお持ちの方を対象とした受講料です。

▼多種目体験型スクール▼

4月1日(月)～申込開始!
 詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご覧ください◎ 2月中旬頃に掲載いたします。

| 番号 | 教室名 | 曜日 | 定員 | 指導員 | 時間 | 期間 | 回数 | 受講料(税込) | | | 内容 |
|-----|------------------|----|----|-------------------|-------------|----------|----|---------|---------|---------|-------------------------------------------------|
| | | | | | | | | 一般 | 65歳以上の方 | 障がいのある方 | |
| 601 | 生活習慣病予防体操 | 月 | 30 | 高坂 | 9:20～10:40 | 4/1～6/24 | 8 | 8,400円 | 6,000円 | 4,800円 | 有酸素運動、筋力、ストレッチ運動で生活習慣病予防を目指します。 |
| 602 | やさしい朝ピラティス | 火 | 30 | 井村 | 9:45～10:45 | 4/2～6/25 | 13 | 13,650円 | 9,750円 | 7,800円 | 初心者でも安心して受講できる、やさしめなピラティスクラスです。 |
| 603 | エアロビクスシェイプアップ | 火 | 30 | 角野 | 11:00～12:30 | 4/9～6/25 | 12 | 12,600円 | 9,000円 | 7,200円 | コンビネーションを楽しみながら、シェイプアップを目指します。 |
| 604 | 裸足で健康エアロ体操 | 火 | 30 | 申込締切り | | | | | | | |
| 605 | フラダンス(中級) | 火 | 30 | 大聖 | 13:45～15:00 | 4/2～6/25 | 13 | 13,650円 | 9,750円 | 7,800円 | 経験者向けのクラスです。スキルアップを目指します。 |
| 606 | ナイトヨガ | 火 | 30 | 井村 | 19:00～20:15 | 4/2～6/25 | 13 | 13,650円 | 9,750円 | 7,800円 | 正しい呼吸法とヨガの基本ポーズを行い、健康づくり、体力づくりを目指します。 |
| 607 | ピラティス | 水 | 33 | 米沼 | 9:45～11:00 | 4/3～6/26 | 13 | 13,650円 | 9,750円 | 7,800円 | 呼吸法を活用しながら、普段使うことのない体幹を鍛えます。 |
| 608 | 初心者・シニア向けヨガ | 水 | 30 | 東間 | 9:30～10:50 | 4/3～6/26 | 13 | 13,650円 | 9,750円 | 7,800円 | 運動初心者、シニア向けの運動強度低めのヨガです。 |
| 609 | ヨガ | 水 | 30 | 東間 | 11:00～12:20 | 4/3～6/26 | 13 | 13,650円 | 9,750円 | 7,800円 | 立体ポーズを取り入れた運動強度中級～強のヨガです。 |
| 610 | 大人のためのクラシックバレエ | 水 | 22 | 栞谷博子 バレエ教室 | 11:15～12:30 | 4/3～6/26 | 13 | 13,650円 | 9,750円 | 7,800円 | 基礎から始めるクラシックバレエ教室です。 |
| 611 | リズムDe筋力アップ | 木 | 30 | 井村 | 9:45～11:00 | 4/4～6/27 | 13 | 13,650円 | 9,750円 | 7,800円 | リズムに合わせて体を動かし、持久力、筋力アップ、柔軟性の向上を目指します。 |
| 612 | かんたんエアロ | 木 | 30 | 井村 | 11:15～12:15 | 4/4～6/27 | 13 | 13,650円 | 9,750円 | 7,800円 | 初めての方でも、どなたでも、簡単に始められるエアロビクスです。 |
| 613 | 骨盤ヨガ | 木 | 19 | 申込締切り | | | | | | | |
| 614 | リラックスヨガ | 木 | 19 | 猪狩 | 11:15～12:15 | 4/4～6/27 | 13 | 13,650円 | 9,750円 | 7,800円 | 自律神経を整え、ストレスの解消・睡眠の質の向上につなげ、心身のリラックスを目的とした教室です。 |
| 615 | エアロ&ピラティス | 木 | 30 | 井村 | 19:00～20:15 | 4/4～6/27 | 13 | 13,650円 | 9,750円 | 7,800円 | エアロビクスとピラティスを組み合わせたプログラム。 |
| 616 | たのしくエアロ | 金 | 30 | 玉山 | 9:30～11:00 | 4/5～6/28 | 12 | 12,600円 | 9,000円 | 7,200円 | 全身を使って楽しく汗を流せるプログラム。 |
| 617 | すっきり姿勢リセット | 金 | 30 | 森脇 | 11:15～12:30 | 4/5～6/28 | 12 | 12,600円 | 9,000円 | 7,200円 | 美しいボディラインと綺麗な姿勢を目指します。 |
| 618 | からだにやさしい健康体操(前半) | 金 | 30 | 飯田光子 SSKTインストラクター | 9:30～10:50 | 4/5～6/28 | 12 | 12,600円 | 9,000円 | 7,200円 | 体操、ストレッチ、筋肉強化運動、音楽に合わせたリズム体操を行います。 |
| 619 | からだにやさしい健康体操(後半) | 金 | 30 | 飯田光子 SSKTインストラクター | 11:00～12:20 | 4/5～6/28 | 12 | 12,600円 | 9,000円 | 7,200円 | 体操、ストレッチ、筋肉強化運動、音楽に合わせたリズム体操を行います。 |
| 620 | 太極拳初級(二十四式) | 金 | 30 | 沖野 | 13:15～14:45 | 4/5～6/28 | 12 | 12,600円 | 9,000円 | 7,200円 | 二十四式の習得を目指します。 |
| 621 | ナイトピラティス | 金 | 30 | 伊藤 | 19:15～20:30 | 4/5～6/28 | 12 | 12,600円 | 9,000円 | 7,200円 | 呼吸法を活用しながら、普段使うことのない体幹を鍛えます。 |

プロスポーツ団体教室
 (申込、問い合わせは団体HPへ!)

プロスポーツ団体教室 (申込、問い合わせは団体HPへ!)

| 教室名 | 実施団体 | 時間帯 | 曜日 | 対象 |
|----------------------|---------|-------------|----|--------|
| レバンガ北海道バスケットボールアカデミー | レバンガ北海道 | 18:45～20:45 | 木 | 小4～6年生 |

※申込、問い合わせは団体HPにて承っております。清田区体育館・温水プールではお申込みできません。

レバンガ北海道
バスケットボールアカデミー
清田区体育館・温水プール校
アカデミー生随時募集中!!

- レバンガ北海道バスケットボールアカデミー (小4～6年生)
- 曜日 木曜日
- 時間 18:45～20:45
- 定員 30名 ※定員に達し次第締切
- 指導員 木村 純一

※お申込みはレバンガ北海道HPからとなります。

詳しくは
コチラ▶

2024年
4月
開講

清田区体育館・温水プール

新規教室受講者募集

アクティブシニアの 筋力トレーニング

ウエスト回りの運動から
下半身筋力トレーニング、
マットでは背筋腹筋とス
トレッチをして、体を使
って元気になろう！



指導員：高坂 聖美



~~姿勢~~ 歩行改善体操 申込締切り

姿勢や歩行の改善、腰痛
・肩こり等の予防・改善
もできます。初めての
方にもおすすめです！



指導員：河越 祥平

ファイティング エクササイズ

音楽に合わせてながら、脂肪
燃焼、ウエストシェイプな
どを目指す有酸素プログラ
ム。初心者の方でも楽しめ
ます！



指導員：河越 祥平

初めてのフラダンス

基本から学ぶ初心者の方向
けのフラダンス教室です。
45分間のカリキュラム
なのでお気軽にどうぞ！



指導員：大聖 真知子



大人のためのHIPHOP

話題沸騰中！？
初めての方でも楽しく
ダンスができる大人の
ためのダンス教室です。
ダンス初心者でも
大歓迎です！



指導員：小塚 拓

~~休日のリフレッシュヨガ~~ 申込締切り

目の疲れ、肩こり、むくみ
自律神経の乱れてたまった
疲れをリフレッシュしませ
んか？
仕事・育児・家事で頑張る
あなたも♪



指導員：猪狩 有紀子

~~ジュニアバドミントン~~ 申込締切り (高学年)

高学年対象のバドミントン
教室です。



指導員：山本 由香里

キッズ新体操女子 ジュニア新体操女子

ロープやボールなどを
使う教室です。
しなやかな正しい姿
勢・柔軟性を身に付
けよう！



指導員：箭内 洋子

ジュニアK-POP

今流行のK-POPの
ダンス教室です。
初めての方から誰で
も大歓迎！！
楽しくダンスしま
しょう♪



指導員：宮下 ルミ

成人球技・フィットネス対象

| 番号 | 教室名 | 曜日 | 定員 | 指導員 | 時間 | 期間 | 回数 | 受講料(税込) | | |
|-----|-------------------|----|----|-----|-------------|----------|----|---------|---------|---------|
| | | | | | | | | 一般 | 65歳以上の方 | 障がいのある方 |
| 622 | アクティブシニアの筋力トレーニング | 月 | 15 | 高坂 | 11:00~12:00 | 4/1~6/24 | 8 | 8,400円 | 6,000円 | 4,800円 |
| 623 | 姿勢・歩行改善体操 | 火 | | | | 申込締切り | | | | |
| 624 | ファイティングエクササイズ | 火 | 15 | 河越 | 11:00~12:00 | 4/2~6/25 | 13 | 13,650円 | 9,750円 | 7,800円 |
| 625 | 初めてのフラダンス | 火 | 30 | 大聖 | 12:45~13:30 | 4/2~6/25 | 13 | 11,050円 | 8,450円 | 7,150円 |
| 626 | 大人のためのHIPHOP | 金 | 15 | 小塚 | 19:00~20:00 | 4/5~6/28 | 12 | 12,600円 | 9,000円 | 7,200円 |
| 627 | 休日のリフレッシュヨガ | 土 | | | | 申込締切り | | | | |

少年少女対象

| 番号 | 教室名 | 曜日 | 定員 | 対象 | 指導員 | 時間 | 期間 | 回数 | 受講料(税込) | |
|-----|-----------------|----|----|-------|-----|-------------|----------|----|---------|---------|
| | | | | | | | | | 一般 | 障がいのある方 |
| 730 | ジュニアバドミントン(高学年) | 土 | | | | | | | 申込締切り | |
| 731 | キッズ新体操女子 | 火 | 10 | 年中・年長 | 箭内 | 15:15~16:15 | 4/2~9/10 | 22 | 19,800円 | 15,400円 |
| 732 | ジュニア新体操女子 | 火 | 12 | 小1~4年 | 箭内 | 16:20~17:20 | 4/2~9/10 | 22 | 19,800円 | 15,400円 |
| 733 | ジュニアK-POP | 火 | 30 | 小1~6年 | 宮下 | 17:30~18:30 | 4/2~9/24 | 22 | 19,800円 | 15,400円 |