

★球技教室（16歳以上対象）

No.	教室名	曜日	定員	期間	時間	回数	受講料(税込)	65歳以上の方	障がいのある方	指導員	教室内容
1	卓球 初心者・初級	火	30	1/10 ~ 3/14	9:00 ~ 10:45	10	7,510円	6,760円	6,010円	札幌卓球連盟	基本打法の習得を目指します。フォア打ち、ショート、ツッツキ打法の習得を目指します。
2	卓球 初中級	火	15	1/10 ~ 3/14	11:00 ~ 12:45	10	7,510円	6,760円	6,010円		基本動作の定着とより回転量の多い打法の習得を目指します。
3	卓球 中級	火	15	1/10 ~ 3/14	11:00 ~ 12:45	10	7,510円	6,760円	6,010円		ボールの回転を理解し見極め、それに対応できるようにします。
4	卓球 初中級 <span style="color:red">【締切】</span>	水	15	1/11 ~ 3/15	11:00 ~ 12:45	10	7,510円	6,760円	6,010円		基本動作の定着と回転のかかったボールの習得を目指します。
5	卓球 中級	水	30	1/11 ~ 3/15	9:00 ~ 10:45	10	7,510円	6,760円	6,010円		ボールの回転を理解し見極め、それに対応できるようにします。ルールを理解し、楽しくゲーム練習を行います。
7	卓球 中上級	水	10	1/11 ~ 3/15	11:00 ~ 12:45	10	9,570円	8,610円	7,660円		ドライブ、スマッシュ等の回転を理解して、ラリーの習得を目指します。
8	バドミントン 初心者・初級	水	20	1/11 ~ 3/22	9:20 ~ 10:50	11	8,830円	7,950円	7,070円	札幌地区 バドミントン協会	初心者の方向けのルールを理解し、基本動作の習得を目指します。
9	バドミントン 中級	水	15	1/11 ~ 3/22	11:00 ~ 12:30	11	7,140円	6,430円	5,710円		基本動作の習得を目指します。バドミントン経験者対象です。
10	テニス 基礎	水	10	1/11 ~ 3/22	9:15 ~ 10:45	11	8,830円	7,950円	7,070円	内田 エミ	各ショットの正しいフォームを身につけ、ラリーの習得を目指します。
11	テニス 初級	水	10	1/11 ~ 3/22	11:00 ~ 12:30	11	8,830円	7,950円	7,070円		ラリーの習得とダブルスでの雁行陣の理解を目指します。
12	テニス 初中級A	金	10	1/13 ~ 3/24	9:45 ~ 11:15	11	8,830円	7,950円	7,070円		各ショットのレベルアップと実践的なゲームを行います。
13	テニス 初中級B	金	10	1/13 ~ 3/24	11:30 ~ 13:00	11	8,830円	7,950円	7,070円		各ショットのレベルアップと平行陣でのゲームを行います。
14	テニス 初級	土	10	1/7 ~ 3/25	17:30 ~ 19:00	11	8,830円	7,950円	7,070円	細田 セツ子	初心者の方から、ある程度打ち合いができる方対象。楽しくゲーム練習を行います。
15	テニス 初中級	土	10	1/7 ~ 3/25	19:05 ~ 20:35	11	8,830円	7,950円	7,070円		ダブルスゲームを想定したフォーメーションを覚えます。
16	テニス 中級(月)	月	10	1/16 ~ 3/27	19:05 ~ 20:50	8	7,660円	6,890円	6,120円	羽倉 孝造	ダブルスでの平行陣の習得を目指します。
17	テニス 中級(木)	木	10	1/12 ~ 3/23	13:00 ~ 14:45	10	9,570円	8,610円	7,660円	宮 厚子	ダブルスでの戦術やテクニック習得を目指します。
18	テニス 中上級	金	10	1/13 ~ 3/17	9:20 ~ 10:50	10	8,030円	7,230円	6,420円	工藤 淳子	平行陣でのコートカバーリングを覚えます。
19	テニス 上級 <span style="color:red">【締切】</span>	金	10	1/13 ~ 3/17	11:00 ~ 12:30	10	8,030円	7,230円	6,420円		平行陣でのポイントのとり方の習得を目指します。
20	ソフトテニス	金	20	1/13 ~ 3/31	13:30 ~ 15:30	11	10,530円	9,470円	8,420円	佐々木 恵子 水柿 基子	技術力の向上を目指しながらソフトテニスを楽しんでいます。

【締切】

## 注意事項

- 受講の際は毎回施設利用料が必要です。
- 球技系種目については、抽選前は同一種目の重複申込みはできません。（受講決定後の教室移動も原則できません。）

施設利用料			
区分	当日券	回数券(6枚綴り)	1ヵ月券
一般	390円	1,950円	5,670円
高校生	230円	1,150円	3,350円
65歳以上の方	130円	650円	1,670円
中学生	無料		

自分に合った教室が分からない…という方に！

お友達と参加もOK！

# フィットネス体験がどれでも

# 500円！

※体験はフィットネス教室のみになります。

※1教室につき1回に限ります。

※別途施設利用料が必要です。

★フィットネス教室（16歳以上対象 ◆印は女性向け教室です）

No.	教室名	曜日	定員	期間	時間	回数	受講料(税込)	65歳以上の方	障がいのある方	指導員	教室内容
30	ベーシックヨガ	月	20	1/16 ~ 3/27	9:30 ~ 11:00	8	5,190円	4,670円	4,150円	井上 あや	ヨガブロック・ヨガヘルトを使って、ヨガの基本ポーズを無理なく作ります。身体が硬くても大丈夫です！
31	やさしいヨガ(火)	火	20	1/10 ~ 3/28	10:45 ~ 12:15	11	7,140円	6,430円	5,710円	菊地 玲佳	呼吸法を行った後、徐々に身体をほぐしていきポーズへ導きます。深いリラクゼーション効果を得ることができます。
32	ステップアップヨガ	火	20	1/10 ~ 3/28	12:30 ~ 13:45	11	7,140円	6,430円	5,710円		筋肉・関節・体幹をしっかりと使いポーズを深めていきます。
33	免疫力アップヨガ	水	20	1/11 ~ 3/29	10:30 ~ 11:50	11	7,140円	6,430円	5,710円	三國 ちはる	呼吸と共に免疫力を高めるヨガポーズやストレッチポールを使うことで、自律神経のバランスを整え回復力をアップさせていきます。
34	姿勢改善ヨガ	木	20	1/12 ~ 3/30	10:45 ~ 12:15	11	7,140円	6,430円	5,710円		姿勢が悪いと起こりやすい肩こり、腰痛、代謝の低下、血行不良や冷え性などの不調をヨガポーズやストレッチポールを使い整えます。
35	やさしいヨガ(金)	金	20	1/13 ~ 3/24	13:15 ~ 14:30	11	7,140円	6,430円	5,710円	伊藤 佳代	呼吸法を行った後、徐々に身体をほぐしていきポーズへ導きます。深いリラクゼーション効果を得ることができます。
36	ナイトヨガ	火	20	1/10 ~ 3/28	19:30 ~ 20:50	11	7,140円	6,430円	5,710円	井上 あや	関節や筋肉を正しく使い、心身ともにリラックスしましょう。
37	背骨コンディショニング	月	20	1/16 ~ 3/27	13:30 ~ 14:45	8	5,190円	4,670円	4,150円	片岡 志保	背骨の歪みを整え、身体の不調を改善するための体操やトレーニングを行います。
38	りらくすスロートレーニング	木	30	1/12 ~ 3/30	9:10 ~ 10:10	11	6,000円	5,400円	4,800円	佐藤 佳緒里	誰でも簡単にできるスロートレーニング！日常生活に使う筋肉を動かし、動きやすい身体作りを目指します！怪我の予防にも繋がります！
39	やさしい健康体操 ◆	木	30	1/12 ~ 3/30	10:20 ~ 11:20	11	6,000円	5,400円	4,800円		ストレッチ・筋力向上トレーニングを中心としたエアロビクス体操です。
40	ウォーキング健康体操 ◆	木	30	1/12 ~ 3/30	11:30 ~ 13:00	11	6,000円	5,400円	4,800円	佐藤 満美子	楽しい音楽に合わせてのウォーキングと筋トレ、ストレッチでバランス良く全身の体力向上を目指します。
41	初めてのフラダンス ◆	木	12	1/12 ~ 3/30	10:00 ~ 11:00	11	9,390円	8,450円	7,510円		フラの基本のステップや手の動き、意味を身につけて、さぁ楽しく踊りましょう♪
44	楽ラクピクス2022 <span style="color:red">【締切】</span>	金	12	1/13 ~ 3/24	11:15 ~ 12:30	10	8,540円	7,680円	6,830円	岡村 啓子	動きながらの楽しい脳トレーニング！リズムウォーキングで気持ちよく汗を流しましょう！ステップ台を使用した運動も取り入れ、足腰の強化にも繋がります！
45	小人数制ピラティス <span style="color:red">【締切】</span>	水	8	1/11 ~ 3/15	13:00 ~ 14:15	9	10,000円	9,000円	8,000円	定居 昭希	50歳からの賢いからだの使いかた、健康をもたらす呼吸姿勢そしてリズムを整えます。
46	バレエストレッチ ◆	水	12	1/11 ~ 3/22	19:20 ~ 20:50	11	9,390円	8,450円	7,510円	川端 晶子	クラシックバレエの基礎に基づいて、普段使わない筋肉や関節にアプローチして姿勢を整えます。
47	ポールDEピラティス	火	12	1/10 ~ 3/28	11:15 ~ 12:25	11	9,390円	8,450円	7,510円	三國 ちはる	ストレッチポールでリラクゼーション効果やアライメントを整えてからピラティスで筋力UPを目指します。ヨガのポーズもありますよ♪
48	ナイトピラティス <span style="color:red">【締切】</span>	火	12	1/10 ~ 3/28	19:35 ~ 20:35	11	9,390円	8,450円	7,510円	高橋 有紀	インナーを鍛え、背骨を伸ばすことで姿勢を整えます。腰痛・肩こりの予防、免疫力の向上につながります。
49	ZUMBA	木	12	1/12 ~ 3/30	13:10 ~ 14:10	11	9,390円	8,450円	7,510円	高田 志保	ラテン系音楽に合わせて心も体も踊るフィットネスダンスで滝汗かく方続出です！
50	座ったままでカラダ改善	木	12	1/12 ~ 3/30	14:25 ~ 15:25	11	9,390円	8,450円	7,510円		イスを使用した誰でもできる簡単エクササイズ！肩こり・首こり・腰痛改善に効果的なストレッチや筋トレ・身体を緩めるセルフケアを行います！
52	バレエエクササイズ ◆	木	12	1/12 ~ 3/30	11:25 ~ 12:55	11	9,390円	8,450円	7,510円	川端 晶子	クラシックバレエの基礎に基づいて、普段使わない筋肉や関節にアプローチして姿勢を整えます。簡単な踊りを踊れるようになることが目標です。