

★球技系(対象16歳以上) ※抽選前の同一種目の重複申込みはできません。抽選後、空きがある教室は申込可能です。
※受講レベルに達していない場合は、コースを変更していただく場合があります。

No.	教室名	指導員名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上の方	障がいのある方	
1	卓球 (初心者・初級)	札幌卓球連盟	火	9:00~10:45	10回	15名	10,500円	9,500円	8,000円	1/16~3/19
			基本打法の習得を目指します。フォア打ち、ショート、ツツキ打法の習得を目指します。							
2	卓球 (初中級)B	札幌卓球連盟	火	11:00~12:45	10回	15名	10,500円	9,500円	8,000円	1/16~3/19
			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)	札幌卓球連盟	火	11:00~12:45	10回	15名	10,500円	9,500円	8,000円	1/16~3/19
			初中級で行う動作を習得され、ラリーが続けられる方。							
4	卓球 (初中級)	札幌卓球連盟	水	11:00~12:45	10回	15名	10,500円	9,500円	8,000円	1/10~3/13
			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。							
5	卓球 (中級)	札幌卓球連盟	水	9:00~10:45	10回	30名	10,500円	9,500円	8,000円	1/10~3/13
			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。							
6	卓球 (初中級)A	札幌卓球連盟	火	9:00~10:45	10回	15名	10,500円	9,500円	8,000円	1/16~3/19
			フォアハンド、ショート、ツツキなどを理解されていて実際に打てる方。							
7	卓球 (中上級)	札幌卓球連盟	水	11:00~12:45	10回	15名	10,500円	9,500円	8,000円	1/10~3/13
			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)	札幌地区 バドミントン協会	水	9:20~10:50	10回	20名	9,000円	8,500円	7,000円	1/17~3/27
			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)	札幌地区 バドミントン協会	水	11:00~12:30	10回	15名	9,000円	8,500円	7,000円	1/17~3/27
			基本を習得された方。応用動作やゲームを習得します。バドミントン経験者対象です。							
10	テニス (基礎)	内田エミ	水	9:15~10:45	11回	12名	12,100円	11,000円	9,350円	1/10~3/27
			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)	内田エミ	水	11:00~12:30	11回	12名	12,100円	11,000円	9,350円	1/10~3/27
			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	内田エミ	金	9:45~11:15	11回	12名	12,100円	11,000円	9,350円	1/12~3/29
			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	内田エミ	金	11:30~13:00	11回	12名	12,100円	11,000円	9,350円	1/12~3/29
			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)	細田セツ子	土	17:30~19:00	11回	12名	12,100円	11,000円	9,350円	1/6~3/30
			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)	細田セツ子	土	19:15~20:45	11回	12名	12,100円	11,000円	9,350円	1/6~3/30
			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)	羽倉孝造	月	19:05~20:50	7回	12名	9,450円	8,750円	7,350円	1/15~3/25
			ダブルスでの戦術やテクニック習得を目指します。							
17	テニス (中級)	宮厚子	木	13:00~14:45	12回	12名	16,200円	15,000円	12,600円	1/11~3/28
			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)	尾崎なな江	金	9:20~10:50	10回	10名	11,000円	10,000円	8,500円	1/12~3/22
			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)	尾崎なな江	金	11:00~12:30	10回	10名	11,000円	10,000円	8,500円	1/12~3/22
			平行陣でのポイントの取り方の習得を目指します。							
20	ソフトテニス	佐々木恵子 水柿基子	金	13:30~15:30	10回	20名	13,500円	12,500円	10,500円	1/12~3/29
			技術力向上を目指しながらソフトテニスを楽しく行います。							

テニスの各レベル対象・内容について

基礎	初めての方。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。
初級	基礎レベルを習得している方。各ショットの基本をマスターします。※土曜日教室除く
初中級	初級レベルを習得しており、ボレーボレー、ボレー対ストロークを10往復以上できる方。雁行陣の動きを正確にできる方。
中級	初中級レベルを習得しており、各ショットが安定し、試合の基本的な方法を理解できる方。
中上級	中級レベルを習得している方。ゲーム形式の練習を中心に行います。
上級	中上級レベルを習得しており、サーブ・レシーブからのラリーが安定されている方。

★フィットネス系(対象16歳以上 ◆印は女性向け教室です)

No.	教室名	指導員名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上の方	障がいのある方	
30	ベーシックヨガ	井上あや	月	9:30~11:00	7回	30名	7,350円	5,250円	4	