

2023年
10月
開講

中島体育センター スポーツ教室受講者募集!



●申込期間 9月1日(金)～9月14日(木)

●申込方法 WEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。
【WEB】24時間お申込み可能です(申込初日9:00～申込最終日23:59:59)。
【電話・窓口】9:00～20:00

●抽 選 9月16日(土)10:30～
【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。
【電話・窓口】落選された方にのみ電話にてお知らせいたします。

●追加申込 定員に空きがある教室は、9月18日(月)9:00より先着順にて受付いたします(電話のみ)。
9月19日(火)以降は、電話・窓口にて先着受付いたします。
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。

●納入方法
<WEBでお申込みの方>
納入期間:9月16日(土)～9月30日(土) 23:59:59まで
納入期間内に、当選結果メールに記載している決済ページURLにアクセスしていただき、「WEBでのクレジットカード決済」「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください(施設窓口でのお支払いはできません)。
お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。

- ・ご利用可能なクレジットカード:VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club
- ・ご利用可能なコンビニ:ローソン、ファミリーマート、セイコーマート、セブンイレブン

<電話・窓口でお申込みの方>
納入期間:9月19日(火)～9月30日(土) 9:00～20:00(※9月25日(月)を除く)
施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。

- その他
- ・各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、当館ホームページ「教室情報」から、各教室の「▶日程表」より「教室受講のご案内(PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認いただき、受講当日に各施設へお越しください。
 - ・ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情(入院、海外旅行など)で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当館までご連絡ください。また、連絡がなく納入期間内にお支払いの確認ができない場合はキャンセル扱いとなりますのでご注意ください。
 - ・9月25日(月)は施設整備日のため各種手続きは行っておりません。あらかじめご了承ください。



★キッズ・ジュニア

※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。

※障がいのある方・・・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

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	対 象	受講料(税込)		指導員名	開講期間
							一般	障がいのある方(※)		
402	SSAキッズフットサル	水	15:20～16:20	24回	10名	就学前の5・6歳	19,200円	14,400円	エスポラーダ北海道	10/4～3/27
エスポラーダ北海道の選手が指導します。										
407	運動あそび いろは(年中・年長)	火	15:20～16:20	20回	20名	就学前の5・6歳	24,000円	19,000円	森岡いづみ 他	10/10～3/5
発育発達の大切な時期に遊びながら運動の基礎を学びます。										
501	Jr.ショートテニス(初心者)	火	16:15～17:15	22回	10名	小1～小6	19,800円	15,400円	丸岡 沙紀	10/3～3/19
初めての方から。レッドボールを使います。										
502	Jr.ショートテニス(初心者)	土	9:00～10:00	22回	10名	小1～小6	19,800円	15,400円	池田 真弓	10/14～3/23
初めての方から。レッドボールを使います。										
503	Jr.ショートテニス(初級)B	土	11:10～12:10	24回	12名	小1～小6	21,600円	16,800円	内田 エミ	10/7～3/23
Jr.ショートテニス(初心者)からのレベルアップ教室。グリーンボールを使います。										
504	Jr.ショートテニス(初級)	火	17:20～18:20	22回	10名	小1～小6	19,800円	15,400円	丸岡 沙紀	10/3～3/19
Jr.ショートテニス(初心者)からのレベルアップ教室。オレンジボールを使います。										
505	Jr.ショートテニス(初級)A	土	10:05～11:05	22回	10名	小1～小6	19,800円	15,400円	池田 真弓	10/14～3/23
Jr.ショートテニス(初心者)からのレベルアップ教室。オレンジボールを使います。										
506	Jr.テニス(初中級)	火	16:15～17:45	25回	10名	小1～小6	27,500円	21,250円	細田セツ子	10/3～3/26
Jr.ショートテニス(初級)からのレベルアップ教室。グリーンボールを使います。										
508	Jr.テニス(初中級)	土	9:30～11:00	20回	12名	小1～小6	22,000円	17,000円	丸岡 沙紀	10/7～3/30
Jr.ショートテニス(初級)からのレベルアップ教室。グリーンボールを使います。										
509	Jr.テニス(中級)	土	11:10～12:40	20回	10名	小1～小6	22,000円	17,000円	丸岡 沙紀	10/7～3/30
Jr.テニス(初中級)からのレベルアップ教室。グリーンボールを使います。										
510	SSAジュニアフットサル(低学年)	水	16:30～17:30	24回	18名	小1～小3	19,200円	14,400円	エスポラーダ北海道	10/4～3/27
エスポラーダ北海道の選手が指導します。										
511	SSAジュニアフットサル(高学年)	水	17:40～18:40	24回	18名	小4～小6	19,200円	14,400円	エスポラーダ北海道	10/4～3/27
エスポラーダ北海道の選手が指導します。										
512	ジュニアバドミントンA	金	16:10～17:55	21回	15名	小4～小6	22,050円	16,800円	札幌地区バドミントン協会	10/6～3/29
初めての方から。小学4年生から小学6年生対象教室。										
513	ジュニアバドミントンB	木	16:15～18:00	21回	15名	小4～小6	22,050円	16,800円	札幌地区バドミントン協会	10/12～3/28
初めての方から。小学4年生から小学6年生対象教室。										
514	運動あそび いろは(小学1・2年生)	火	16:30～17:30	20回	20名	小1・小2	24,000円	19,000円	森岡いづみ 他	10/10～3/5
遊びながら色々なスポーツにつながる基本的な動きを身につけます。										
515	K-POP&J-POP	火	16:30～17:30	23回	20名	小1～中3	20,700円	16,100円	高橋 京子	10/3～3/19
知っている曲や聞いたことがある楽曲に合わせて振付を楽しみます!										
604	Jr.スポーツトレーニングスクールA	土	9:00～9:50	25回	18名	小4～小6	22,500円	17,500円	高橋 真大	10/7～3/30
スポーツの動きへと結びつための運動を基礎に体力アップを目指します!										
605	Jr.スポーツトレーニングスクールB	土	10:00～10:50	25回	18名	小1～小3	22,500円	17,500円	高橋 真大	10/7～3/30
スポーツの動きへと結びつための運動を基礎に遊びながら身体の使い方を学びます!										

【お申込みにあたって】

- ・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、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。
- ・伝染病の方は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、感染症の拡大予防などにより、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いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします。(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催中の写真・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、その際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。

さぼーとさっぽろ 1年度1家族につき、1回の適用となります。

受講料の助成を開始いたします!!

さぼーとさっぽろの会員または同居家族の方は「教室 WEB 申込み」の場合に限り、受講料から400円助成されます。

【ご利用方法】

- ① 右記の二次元コードより、さぼーとさっぽろ入力フォームにアクセスいただき、必要事項を入力してください。
※クーポンコードの申請は期日に余裕をもってお申込ください。
目安としてお申込日の翌営業日中までにクーポンコードをお送りいたします。教室の申込締切日に近いお日にちで申請された場合、申込締切日に間に合わない場合がありますので、ご注意ください。
- ② さぼーとさっぽろより、ご入力されたメールアドレス宛にクーポンコードが発行されます。
- ③ 札幌市スポーツ協会の教室 WEB 申込みフォームにて②で発行されたクーポンコードを入力しお申込みいただく助成額の適用となります。

※ 水泳教室を自動継続されている方につきましては、令和5年度内での適用に向けて準備を進めておりますので、ご利用方法が決まりましたら、別途お知らせいたします。

Instagram
教室・イベント情報
公式アカウント

LINE
公式アカウント

友だち登録
お待ちしております

友だち登録
お待ちしております

Check!

教室受講時の施設利用料を不要の取扱いといたします。

教室受講時や受講前後のウォームアップや、クールダウンによる利用以外は、別途施設利用料が必要となりますのでご注意ください。

中島体育センター
〒064-0931 札幌市中央区中島公園1番5号
地下鉄南北線「幌平橋駅」1番出口より徒歩5分

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

☎ 011-530-5906

- 開館時間 9:00～21:00
- 休館日 第4月曜日(整備日)
- 駐車場 約50台



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!

WEB申込みフォーム

受講者カード

★フィットネス系(対象:16歳以上)

※◆印は女性限定、■印は男性限定の教室です。
 ※抽選前の117・118(フラダンス)、123・124(ボクシングエクササイズ)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。

・障がいのある方・・・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

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			指導員名	開講期間	強度
						一般	65歳以上の方	障がいのある方(※)			
101	太極拳	月	10:00~11:15	9回	32名	9,450円	6,750円	5,400円	佐野 圭子	10/2~12/18	★
初めての方から。流れる動作に特徴のある太極拳。											
102	ヨガ火曜	火	13:30~14:30	10回	30名	10,500円	7,500円	6,000円	古川美智子	10/3~12/19	★
ストレッチを中心に身体を整え、心も整えていきます。											
103	ヨガ木曜	木	10:00~11:00	10回	30名	10,500円	7,500円	6,000円	古川美智子	10/5~12/21	★
正しい呼吸法とストレッチで健康増進を目指します。											
104	ピラティス	金	18:45~20:00	11回	20名	11,550円	8,250円	6,600円	定居 昭希	10/6~12/22	★★
しなやかに美しいボディラインを目指します。											
105	すこやか体操	月	9:45~11:00	9回	20名	9,450円	6,750円	5,400円	瀧澤幸智子	10/2~12/18	★
軽い筋トレで日常生活を快適に。運動経験の少ない方でも安心!											
106	すっきりヨガ	月	11:30~12:30	9回	20名	9,450円	6,750円	5,400円	石田由紀子	10/2~12/18	★★
しっかり身体を動かして心身ともにすっきりしましょう!											
107	巻き肩改善	火	10:40~11:10	13回	20名	11,050円	8,450円	7,150円	鈴木 恵里 北海道全員健康株	10/3~12/26	★
肩周囲を重点的にお尻や腿もセルフマッサージやストレッチでほぐして伸ばします。											
108	背骨コンディショニング	木	13:30~14:30	11回	35名	11,550円	8,250円	6,600円	片岡 志保	10/5~12/21	★
背骨の歪みを解消し、腰痛・肩こり・姿勢の改善を目指します。											
109	◆美ウエスト エクササイズ	木	11:10~12:10	12回	20名	12,600円	9,000円	7,200円	鎌田 奈美 北海道全員健康株	10/5~12/28	★★
エクササイズで素敵なウエストラインを目指します。											
110	ソフトエアロビクス	金	10:00~11:00	11回	20名	11,550円	8,250円	6,600円	大高千咲子 北海道全員健康株	10/6~12/22	★★
ソフトタイプのエアロビクスです。											
111	代謝アップ↑ エクササイズ	金	11:10~12:10	11回	20名	11,550円	8,250円	6,600円	大高千咲子 北海道全員健康株	10/6~12/22	★★
筋力トレーニングで代謝アップを目指します。											
112	膝にやさしい安心ヨガ	水	11:30~12:30	13回	30名	13,650円	9,750円	7,800円	下里比路實 北海道全員健康株	10/4~12/27	★
膝や股関節に不安のある方向け。補助用具を使って無理なくポーズを行います。											
113	■メンズフィットネス	火	12:50~13:50	13回	20名	13,650円	9,750円	7,800円	熊谷 翔太	10/3~12/26	★★
スモールボール・セラバンドなどを利用し様々な運動・ストレッチを行います。											
115	健美操	火	10:00~11:15	13回	35名	13,650円	9,750円	7,800円	川崎由美子	10/3~12/26	★
全身のバランスを整える健康体操です。											
117	◆フラダンス (中級)	水	14:30~15:45	11回	20名	11,550円	8,250円	6,600円	小嶋 絵里	10/4~12/20	★★
基本動作を習得された方が対象となります。											
118	◆フラダンス (ゆったり初心)	水	13:00~14:15	11回	20名	11,550円	8,250円	6,600円	小嶋 絵里	10/4~12/20	★
やさしいフラダンスの動きから。楽しく踊ります。											
120	ビューティ・ペルヴィス	金	10:30~11:45	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	牛腸 祐子	10/6~12/22	★
骨盤を中心に全身を調整します。											
121	ゆるしめヨーガ	木	19:15~20:30	12回	20名	12,600円	9,000円	7,200円	定居 昭希	10/5~12/28	★
ゆるみすぎ、こわばりすぎをちょうど良いバランスに整えるヨーガとダンス。											
122	ストレッチで健康向上	木	10:00~11:00	12回	20名	12,600円	9,000円	7,200円	神 美香 北海道全員健康株	10/5~12/28	★
身体の緊張やコリの解消を目指します。											
123	はじめての ボクシングエクササイズ	火	11:20~12:20	13回	20名	13,650円	9,750円	7,800円	鈴木 恵里 北海道全員健康株	10/3~12/26	★★
二の腕、下半身を引き締めます。											
124	脂肪燃焼!! ボクシングエクササイズ	水	10:00~11:00	13回	20名	13,650円	9,750円	7,800円	大高千咲子 北海道全員健康株	10/4~12/27	★★
二の腕、下半身を引き締めます。											
125	あへあほ健康体操	火	11:50~13:00	13回	30名	13,650円	9,750円	7,800円	津田 彩子 株式会社プロジェクト	10/3~12/26	★
発声を使い腹筋を鍛える簡単エクササイズです。											
127	◆女性のための 筋力トレーニング	月	13:30~14:30	9回	20名	9,450円	6,750円	5,400円	牧村 祐太	10/2~12/18	★★
女性のしなやかな筋肉を向上させ、代謝アップを目指します。											
130	背骨コンディショニング deナイト	火	19:00~20:00	13回	20名	13,650円	9,750円	7,800円	山田 桃世	10/3~12/26	★
背骨の歪みを解消し、姿勢の改善を目指します。											
133	Sundayピラティス	日	11:00~12:00	11回	20名	11,550円	8,250円	6,600円	定居 昭希	10/1~12/24	★
体幹を鍛え、美しい姿勢・柔軟性向上を目指します。											
135	リフレッシュヨガ	水	10:00~11:00	10回	30名	10,500円	7,500円	6,000円	古川美智子	10/11~12/20	★
ヨガの基本ポーズと呼吸法をバランス良く行い、全身を動かしていきます。											
140	ヨガ スモールクラス	火	14:00~15:00	13回	6名	18,850円	18,850円	18,850円	伊藤 佳代	10/3~12/26	★
少人数制。きめ細やかに指導します。											
141	ピラティス スモールクラス	木	13:00~14:00	12回	6名	17,400円	17,400円	17,400円	山田 泰子	10/5~12/28	★
少人数制。じっくりと動きやすい体をつくるクラスです。											

★(弱)・これから運動を始める方 ★★(中)・日頃から運動に親しまれている方 ★★★(強)・体力に自信のある方

★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。

・障がいのある方・・・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

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			指導員名	開講期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方(※)		
201	バドミントン (初級)	金	9:00~11:00	11回	16名	11,550円	10,450円	8,800円	札幌地区 バドミントン協会	10/6~12/22
経験者対象。クリアドロップ・スマッシュの基礎技術を習得します。										
202	バドミントン (中級)	金	11:05~13:05	11回	17名	11,550円	10,450円	8,800円	札幌地区 バドミントン協会	10/6~12/22
基礎を習得された方対象。応用動作やゲームを習得します。										
203	卓球 (初心者)	水	13:15~15:15	12回	15名	12,600円	11,400円	9,600円	札幌卓球連盟	10/4~12/27
初めての方から。基礎技術を習得します。										
204	卓球 (初中級)	金	13:30~15:30	11回	15名	11,550円	10,450円	8,800円	札幌卓球連盟	10/6~12/22
フォアハンド・ショート・ツッツキなどを理解されており、実際に打てる方。										
205	卓球 (初中級)	木	10:00~12:00	12回	15名	12,600円	11,400円	9,600円	札幌卓球連盟	10/5~12/28
フォアハンド・ショート・ツッツキなどを理解されており、実際に打てる方。										
206	卓球 (初中級)	金	10:00~12:00	11回	15名	11,550円	10,450円	8,800円	札幌卓球連盟	10/6~12/22
フォアハンド・ショート・ツッツキなどを理解されており、実際に打てる方。										
207	卓球 (中級)	金	13:30~15:30	11回	15名	11,550円	10,450円	8,800円	札幌卓球連盟	10/6~12/22
初中級での技術を習得され、ラリーが続けられる方。										
208	卓球 (初級)	水	13:15~15:15	12回	15名	12,600円	11,400円	9,600円	札幌卓球連盟	10/4~12/27
基礎を習得された方対象。										
209	テニス (初心者)	月	11:05~13:05	9回	10名	12,150円	11,250円	9,450円	石川 暁子	10/2~12/18
初めての方から。基礎技術を習得します。										
210	テニス (初級)	火	9:00~11:00	13回	12名	17,550円	16,250円	13,650円	安井 徳子	10/3~12/26
ミニボレー対ミニストロークを5~10球程度、グラウンドストロークラリーを5~10球程度つなげられる方。										
211	テニス (初級)	水	11:05~13:05	13回	10名	17,550円	16,250円	13,650円	武田 恵子	10/4~12/27
ミニボレー対ミニストロークを5~10球程度、グラウンドストロークラリーを5~10球程度つなげられる方。										
213	テニス (初中級)	月	9:00~11:00	9回	10名	12,150円	11,250円	9,450円	武田 恵子	10/2~12/18
ボレーボレー、ボレー対ストロークを10往復できる方。雁行陣の動きを正確にできる方。										
214	テニス (初中級)	火	11:05~13:05	13回	12名	17,550円	16,250円	13,650円	安井 徳子	10/3~12/26
ボレーボレー、ボレー対ストロークを10往復できる方。雁行陣の動きを正確にできる方。										
215	テニス (初中級)	土	19:00~20:45	12回	12名	16,200円	15,000円	12,600円	羽倉 孝造	10/7~12/23
試合に強くなる実戦フォーメーションを習得します。										
216	テニス (中級)	水	9:00~11:00	13回	10名	17,550円	16,250円	13,650円	武田 恵子	10/4~12/27
アゴーチ・サービス・リターン・ダッシュからボレー対ストロークが15往復、ボレーボレーを20往復できる方。平行陣の動きを正確にできる方。										
217	テニス (上級)	土	17:10~18:55	12回	10名	16,200円	15,000円	12,600円	市川 晶子	10/7~12/23
サーブ・レシーブからのラリーが安定されている方。ダブルスの実践的な練習を行います。										
218	テニス (上級)	木	18:45~20:45	10回	10名	13,500円	12,500円	10,500円	丸岡 紗紀	10/12~12/21
サーブ・レシーブからのラリーが安定されている方。ダブルスの実践的な練習を行います。										
219	テニス (初心者)B	月	13:15~15:15	9回	10名	12,150円	11,250円	9,450円	石川 暁子	10/2~12/18
初めての方から。基礎技術を習得します。										



＼多種目体験型スクール／
追加申込受付中!

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📄





中央健康づくりセンターの教室が 中島体育センターにやってきます！！



中央健康づくりセンターの休館(令和5年10月～令和7年3月末まで)に伴い、
中央健康づくりセンターで実施されていた教室を中島体育センターにて実施いたします。どなたでもお申込み可能です。

★フィットネス系(対象:16歳以上)

※障がいのある方…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

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			指導員名	開講期間	強度
						一般	65歳以上の方	障がいのある方(※)			
150	健康体操	火	9:30~10:30	11回	20名	11,550円	8,250円	6,600円	遠藤 美枝	10/10~12/19	★
下肢の筋力トレーニングや身体の使い方などを楽しく習得します。											
151	ピラティス	火	19:00~20:00	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	網野 晴子	10/10~12/19	★★
インナーマッスル(体幹深部の筋)を独特の呼吸法と合わせてトレーニングを行います。											
152	シルバーエクササイズ	水	9:00~9:50	11回	35名	11,550円	8,250円	6,600円	竹内 由佳	10/11~12/20	★
簡単なリズム体操とストレッチング等で楽しく身体を動かします。											
153	リンパコンディショニング	水	9:00~9:50	11回	20名	11,550円	8,250円	6,600円	宮本留美子	10/11~12/20	★
全身の筋肉をほぐしリンパを促すことで、むくみや冷えなどを軽減させます。											
154	やさしい体幹トレーニング	水	11:15~12:15	11回	20名	11,550円	8,250円	6,600円	宮本留美子	10/11~12/20	★
体幹を安定させながら身体全体を動かし、身体をしなやかに動かすことを習得します。											
155	癒しのナイトヨガ	水	19:15~20:15	11回	20名	11,550円	8,250円	6,600円	福原 香子	10/11~12/20	★
ストレッチと呼吸法を合わせて行い、心と身体をリラックスさせます。											
156	週1から始める！ 体幹トレーニング	水	19:15~20:15	11回	35名	11,550円	8,250円	6,600円	東 千春	10/11~12/20	★★★
お腹周りを引き締めたい方におすすめ！体幹の強化を目的とした教室です。											
157	ストレッチ体操	木	9:00~9:50	11回	35名	11,550円	8,250円	6,600円	竹内 由佳	10/5~12/21	★
バランス感覚を養いながらストレッチで体をほぐします。											
158	二十四式太極拳	金	9:15~10:15	11回	35名	11,550円	8,250円	6,600円	中坪 栄子	10/6~12/22	★
ゆっくりとした動作が特徴的な中国武術を行います。											
159	体質改善PLUSヨガ	土	10:00~11:00	11回	20名	11,550円	8,250円	6,600円	平川あゆみ	10/7~12/16	★
体質改善を目的とした身体の調整と簡単なヨガのポーズを取り入れます。											
160	からだイキイキ教室	土	11:30~12:30	11回	20名	11,550円	8,250円	6,600円	平川あゆみ	10/7~12/16	★
からだの硬いところをほぐし、ちぢこまっているところは伸ばし、弱いところは強化していきます。											
161	ソフトヨガ	土	11:15~12:15	11回	35名	11,550円	8,250円	6,600円	嶺 努	10/7~12/16	★
ヨガ独特の呼吸法を行いながらエネルギーの流れを感じることで、健康的な心と身体のバランスを整えます。											

★(弱)…これから運動を始める方 ★★(中)…日頃から運動に親しまれている方 ★★★(強)…体力に自信のある方

★キッズ・ジュニア

※障がいのある方:障がい者手帳・療育手帳をお持ちの方

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	対象	受講料(税込)		指導員名	開講期間	
							一般	障がいのある方(※)			
162	キッズジャズ ヒップホップ	金	16:00~17:00	22回	20名	就学前の 4歳~小1	19,800円	15,400円	満藤 弘 ダンススタジオマインド	10/6~3/29	
ジャズダンスの基本的な動きを、簡単なステップで楽しく踊ります。											
163	ジュニアジャズ ヒップホップ	金	17:05~18:05	22回	20名	小1~小6	19,800円	15,400円	満藤 弘 ダンススタジオマインド	10/6~3/29	
ジャズダンスの基本的な動きを、簡単なステップで楽しく踊ります。											