

2024年
4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 3月1日(金)～3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 3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、3月18日(月)9:00より先着順にて受付いたします(電話のみ)。
3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:3月16日(土)～3月31日(日) 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。

領収証につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しがないため、当協会から領収証は発行していませんので、あらかじめご了承ください。

・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:3月19日(火)～3月31日(日) 9:00～20:00 ※3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、当施設ホームページ「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。
- WEB申込みの方でメールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダをご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、施設までお問い合わせ願います。
- 3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。

教室 WEB 申込み 受講料割引キャンペーン

「教室 WEB 申込み」より、4 月開講教室をお申込み
いただくと受講料が 100 円割引となります。

・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和6年4月開講教室」の対象教室で「WEB 申込みをされた方」が対象となります。
・WEB 申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。
・申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室 WEB 申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。

さぼとさぼろ

1会員につき年1回(会員番号1つにつき1回)の適用となります。

受講料助成がご利用いただけます!!

さぼとさぼろの会員または登録している同居家族の方で「教室 WEB 申込」および「水泳自動継続」の場合に限り、
受講料から 400 円助成されます。

適用方法などの詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご確認いただくか、施設へお問い合わせください。



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

※台数に限りがございます。駐車できない場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。



★球技系 (対象:高校生以上)

※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	12回	16名	12,600円	11,400円	9,600円	札幌地区バドミントン協会 推薦指導員	4/5～6/28
202	バドミントン(中級)	金	11:05～13:05	12回	17名	12,600円	11,400円	9,600円	札幌地区バドミントン協会 推薦指導員	4/5～6/28
203	卓球(初心者)	水	13:15～15:15	11回	15名	11,550円	10,450円	8,800円	札幌卓球連盟推薦指導員	4/3～6/26
204	卓球(初中級)	金	13:30～15:30	12回	15名	12,600円	11,400円	9,600円	札幌卓球連盟推薦指導員	4/5～6/28
205	卓球(初中級)	木	10:00～12:00	12回	15名	12,600円	11,400円	9,600円	札幌卓球連盟推薦指導員	4/4～6/27
206	卓球(初中級)	金	10:00～12:00	12回	15名	12,600円	11,400円	9,600円	札幌卓球連盟推薦指導員	4/5～6/28
207	卓球(中級)	金	13:30～15:30	12回	15名	12,600円	11,400円	9,600円	札幌卓球連盟推薦指導員	4/5～6/28
208	卓球(初級)	水	13:15～15:15	11回	15名	11,550円	10,450円	8,800円	札幌卓球連盟推薦指導員	4/3～6/26
209	テニス(初心者)	月	11:05～13:05	8回	10名	10,800円	10,000円	8,400円	石川 暁子	4/1～6/17
210	テニス(初級)	火	9:00～11:00	12回	12名	16,200円	15,000円	12,600円	安井 徳子	4/2～6/25
211	テニス(初級)	水	11:05～13:05	11回	12名	14,850円	13,750円	11,550円	武田 恵子	4/3～6/26
213	テニス(初中級)	月	9:00～11:00	8回	12名	10,800円	10,000円	8,400円	武田 恵子	4/1～6/17
214	テニス(初中級)	火	11:05～13:05	12回	12名	16,200円	15,000円	12,600円	安井 徳子	4/2～6/25
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	4/6～6/29
216	テニス(中級)	水	9:00～11:00	11回	12名	14,850円	13,750円	11,550円	武田 恵子	4/3～6/26
217	テニス(中上級)	土	17:10～18:55	12回	10名	16,200円	15,000円	12,600円	市川 晶子	4/6～6/29
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	4/4～6/27
219	テニス(初心者)B	月	13:15～15:15	8回	10名	10,800円	10,000円	8,400円	石川 暁子	4/1～6/17

【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。
・65歳以上の方は受講料が減額となります。年齢確認ができるものを納入時、または教室の初回に受付にてご提示ください。
・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注意ください。納入時、または教室の初回に確認いたしますので、各種手帳をご持参ください。
・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、受講施設へお問合せください。
・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。
・複数教室にお申込みできますが、受講意思のある教室のみお申込みください。
・お申込みが多数の場合は、部屋または指導員数を調整のうえ定員を変更することがあります。
・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。
・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。
・指導員や施設職員から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、事務手数料として1教室につき500円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が、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】

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。

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



★フィットネス系 (対象:高校生以上)

※◆印は女性向け ■印は男性向けの教室です。
 ※抽選前の117・118(フラダンス)、114・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。
 ※時間に*印がある教室は、昨年度より時間が変更となっております。

※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	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	8回	32名	8,400円	6,000円	4,800円	佐野 圭子	4/1~6/17	★
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	4/16~6/25	★
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	4/18~6/27	★
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	12回	20名	12,600円	9,000円	7,200円	定居 昭希	4/5~6/28	★★
しなやかで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	8回	20名	8,400円	6,000円	4,800円	瀧澤幸智子	4/1~6/17	★
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	8回	20名	8,400円	6,000円	4,800円	石田由紀子	4/1~6/17	★★
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	* 10:10~11:05	11回	20名	11,550円	8,250円	6,600円	鈴木 恵里 北海道全員健康塾	4/9~6/25	★
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	12回	35名	12,600円	9,000円	7,200円	片岡 志保	4/4~6/27	★
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	* 10:40~11:40	12回	20名	12,600円	9,000円	7,200円	鎌田 奈美 北海道全員健康塾	4/4~6/27	★★
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	12回	17名	12,600円	9,000円	7,200円	大高千咲子 北海道全員健康塾	4/5~6/28	★★
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	12回	20名	12,600円	9,000円	7,200円	大高千咲子 北海道全員健康塾	4/5~6/28	★★
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	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	下里比路實 北海道全員健康塾	4/3~6/26	★
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	■シニアフィットネス	火	12:50~13:50	12回	20名	12,600円	9,000円	7,200円	熊谷 翔太	4/2~6/25	★★
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。											
NEW 114	気軽にボクサ	木	11:50~12:40	12回	17名	12,600円	9,000円	7,200円	鎌田 奈美 北海道全員健康塾	4/4~6/27	★★
ボクシングエクササイズに興味はあるけど体力に自信がない...と思っている方に最適な、ちょっと短い50分クラス											
115	健美操	火	10:00~11:15	11回	35名	11,550円	8,250円	6,600円	川崎由美子	4/2~6/25	★
全身のバランスを整える健康体操です。											
NEW 116	脂肪燃焼ボクサ&ヨガ	土	9:00~9:50	11回	17名	11,550円	8,250円	6,600円	平岩 紗季 北海道全員健康塾	4/6~6/29	★★
ボクサで汗をかいてヨガでじっくり伸ばす、2種目が受けられるお得なハイブリッドクラス											

★(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

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(※)			
117	◆フラダンス(中級)	水	14:30~15:45	12回	20名	12,600円	9,000円	7,200円	小嶋 絵里	4/3~6/26	★★
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	12回	20名	12,600円	9,000円	7,200円	小嶋 絵里	4/3~6/26	★
やさしいフラダンスの動きから。楽しく踊ります。											
NEW 119	レズミルズボディコンバット	金	19:30~20:30	12回	30名	14,400円	13,200円	11,400円	早坂 雄一 株式会社KI	4/5~6/28	★★
キックボクシング、テコンドー、空手、ムエタイ、ボクシング、太極拳、カポエイラの動きでストレスを発散させながら全身を鍛え、引き締まった体とキレのある動きを手に入れましょう。											
120	ビューティ・ペルヴィス	金	10:30~11:45	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	牛腸 祐子	4/5~6/28	★
骨盤を中心に全身を調整します。											
121	ゆるしめヨガ	木	19:15~20:30	12回	20名	12,600円	9,000円	7,200円	定居 昭希	4/4~6/27	★
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ガとダンス。											
122	ストレッチで健康向上	木	* 9:30~10:30	12回	20名	12,600円	9,000円	7,200円	神 美香 北海道全員健康塾	4/4~6/27	★
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	11回	17名	11,550円	8,250円	6,600円	鈴木 恵里 北海道全員健康塾	4/9~6/25	★★
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	12回	17名	12,600円	9,000円	7,200円	大高千咲子 北海道全員健康塾	4/3~6/26	★★
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	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	津田 彩子 AHPプロジェクト	4/2~6/25	★
発声を使い腹筋を鍛える簡単エクササイズです。											
127	◆しなやかな身体をつくる筋力トレーニング	月	13:30~14:30	8回	30名	8,400円	6,000円	4,800円	牧村 祐太	4/1~6/17	★★
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	12回	20名	12,600円	9,000円	7,200円	山田 桃世	4/2~6/25	★★
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	4/7~6/30	★
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	4/17~6/26	★
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	12回	6名	17,400円	17,400円	17,400円	伊藤 佳代	4/2~6/25	★
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	4/4~6/27	★
少人数制。じっくりと動きやすい体をつくるクラスです。											

▼多種目体験型スクール▼

DO! スポKIDS **DOスポ! シニア健康塾**


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。



◆フィットネス・ワンコイン体験◆

開講中の教室を **1回500円** で体験できます!
 ぜひ、気になる教室をお気軽に体験してみて、教室の雰囲気や運動量などを実感してみてください!
 詳しくは施設までお問い合わせください。



★キッズ・ジュニア

※抽選前の同一種類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	サフィルヴァ北海道 推薦指導員	4/3~9/25
	サフィルヴァ北海道の選手が指導します。									
NEW 408	キッズショートテニス	土	11:10~12:10	23回	10名	就学前の5・6歳	20,700円	16,100円	内田 エミ	4/6~9/28
	初めての方から。レッドボールを使い、楽しみながら受講できます。									
501	Jr.ショートテニス (初心者)	火	16:15~17:15	20回	10名	小1~小6	18,000円	14,000円	丸岡 沙紀	4/2~9/24
	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	20回	10名	小1~小6	18,000円	14,000円	池田 真弓	4/6~9/28
	初めての方から。レッドボールを使います。									
504	Jr.ショートテニス (初級)	火	17:20~18:20	20回	10名	小1~小6	18,000円	14,000円	丸岡 沙紀	4/2~9/24
	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	20回	10名	小1~小6	18,000円	14,000円	池田 真弓	4/6~9/28
	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	24回	10名	小1~小6	26,400円	20,400円	細田セツ子	4/2~9/24
	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	19回	10名	小1~小6	20,900円	16,150円	丸岡 沙紀	4/6~9/28
	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	19回	10名	小1~小6	20,900円	16,150円	丸岡 沙紀	4/6~9/28
	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	30名	小1~小3	19,200円	14,400円	サフィルヴァ北海道 推薦指導員	4/3~9/25
	サフィルヴァ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	15名	小4~小6	19,200円	14,400円	サフィルヴァ北海道 推薦指導員	4/3~9/25
	サフィルヴァ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	22回	15名	小4~小6	23,100円	17,600円	札幌地区バドミントン協会 推薦指導員	4/5~9/27
	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	17回	15名	小4~小6	17,850円	13,600円	札幌地区バドミントン協会 推薦指導員	4/4~9/26
	初めての方から。小学4年生から小学6年生対象教室。									
515	K-POP&J-POP	火	16:30~17:30	21回	20名	小1~中3	18,900円	14,700円	KYOKO	4/16~9/24
	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	23回	18名	小4~小6	20,700円	16,100円	高橋 真大	4/6~9/28
	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	23回	18名	小1~小3	20,700円	16,100円	高橋 真大	4/6~9/28
	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!									
613	北風沙織の スプリントスクール (第1部)	土	9:30~10:30	1回	50名	小1~小3	1,500円	1,200円	北風 沙織	4/13
	陸上4×100m リレー日本記録保持者「北風沙織さん」に走り方を教わろう!									
614	北風沙織の スプリントスクール (第2部)	土	10:45~11:45	1回	50名	小1~小3	1,500円	1,200円	北風 沙織	4/13
	陸上4×100m リレー日本記録保持者「北風沙織さん」に走り方を教わろう!									
615	北風沙織の スプリントスクール (第3部)	土	12:00~13:00	1回	50名	小4~小6	1,500円	1,200円	北風 沙織	4/13
	陸上4×100m リレー日本記録保持者「北風沙織さん」に走り方を教わろう!									

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月未まで)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しております。どなたでもお申込み可能です。

★フィットネス系 (対象:高校生以上)

※時間に*印がある教室は、昨年度より時間が変更となっております。

※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	強度
							一般	65歳以上の方	障がいのある方(※)			
150	健康体操	火	* 9:00~10:00	11回	20名		11,550円	8,250円	6,600円	遠藤 美枝	4/9~6/25	★
	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	4/9~6/25	★★
	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	4/10~6/26	★
	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	4/10~6/26	★
	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	4/10~6/26	★
	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	4/10~6/26	★
	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	15名		11,550円	8,250円	6,600円	東 千春	4/10~6/26	★★ ★★
	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	4/11~6/27	★
	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	4/12~6/28	★
	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ヨーガ	土	* 10:15~11:15	11回	20名		11,550円	8,250円	6,600円	平川あゆみ	4/6~6/29	★
	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	4/6~6/29	★
	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	4/6~6/29	★
	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・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(※)			
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	4/12~9/20
	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	4/12~9/20
	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。										

