

【お申込みにあたって】

- ・ 球技系教室は、同一種目の複数申込ができません（追加申込時、定員に空きがある場合は申込可能）。
- ・ 受講前後のウォームアップやクールダウン（概ね30分）を含め、教室受講時の施設利用料は不要です。
- ・ 「高齢者」の方の受講料は、教室開講期間中に65歳以上になる方を対象とした受講料となります。
- ・ 申込状況により、開講中止または合同開講となる場合がございます。
- ・ ご家族を含む他者へ、受講の権利を譲渡することはできません。

■ 成人対象（16歳以上） 球技系 <3ヶ月コース> （1月～3月）

番号	教 室 名	指導員	曜日	時 間	期間（予定）	回数	受講料（税込）		※障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が対象となります。	
							空き状況	一般	高齢者（65歳以上）	
1	卓球入門	上田 栄子 中川 早苗 吉國 弥生 松坂 ゆかり	火	9:00～10:30	1/7～3/25	11	空きあり	9,900円	9,350円	7,700円
2	卓球初級（火）		火	9:00～10:30	1/7～3/25	11	残5	9,900円	9,350円	7,700円
3	卓球初級（水）		水	9:00～10:30	1/8～3/26	12	空きあり	10,800円	10,200円	8,400円
4	卓球中級（火）		火	10:45～12:15	1/7～3/25	11	空きあり	9,900円	9,350円	7,700円
5	卓球中級（水）		水	9:00～10:30	1/8～3/26	12	空きあり	10,800円	10,200円	8,400円
6	卓球中級（木）		木	9:00～10:30	1/9～3/27	11	空きあり	9,900円	9,350円	7,700円
7	卓球中上級		水	10:45～12:15	1/8～3/26	12	空きあり	10,800円	10,200円	8,400円
8	卓球多球＆テクニカル（月）		月	9:00～10:00	1/6～3/24	6	残2	5,700円	5,700円	5,700円
9	卓球多球＆テクニカル（木）		木	11:00～12:00	1/9～3/27	11	残1	10,450円	10,450円	10,450円
10	バドミントン入門	札幌 バドミントン協会 推薦指導員	水	9:20～10:50	1/8～3/19	11	-	定員に達したため締め切り		
11	バドミントン初級		水	11:00～13:00	1/8～3/19	11	-	定員に達したため締め切り		
12	ソフトテニス中級	湯村維津子 畠山 富江	水	13:15～14:45	1/8～3/26	12	空きあり	13,200円	12,000円	10,200円
13	テニス初心者	石川 晴子	木	9:15～10:45	1/9～3/27	11	残5	12,100円	11,000円	9,350円
14	テニス初級（月）	山口 美紀	月	13:00～14:30	1/6～3/31	8	残3	8,800円	8,000円	6,800円
15	テニス初級（木）	石川 晴子	木	10:55～12:25	1/9～3/27	11	-	定員に達したため締め切り		
16	テニス初中級（火）	石川 晴子	火	13:00～14:30	1/7～3/25	11	-	定員に達したため締め切り		
17	テニス初中級（木）	山口 美紀	木	13:00～14:30	1/9～3/27	11	残2	12,100円	11,000円	9,350円
18	テニス初中級（金）	小斎 玲子	金	13:00～14:30	1/10～3/28	11	残2	12,100円	11,000円	9,350円
19	テニス中級（火）	石川 晴子	火	14:35～16:05	1/7～3/25	11	残4	12,100円	11,000円	9,350円
20	テニス中級（金）	小斎 玲子	金	14:35～16:05	1/10～3/28	11	-	定員に達したため締め切り		

# 12月16日現在 教室空き状況

※障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が対象となります。

□フィットネス系 <3ヶ月コース> （1月～3月）

※障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が対象となります。

番号	教 室 名	指導員	曜日	時 間	期間（予定）	回数	空き状況		受講料（税込）	運動強度
							一 般	高齢者（65歳以上）	障がいのある方（※）	
22	らくらくリズム体操	菅野 淳子	水	10:00～11:30	1/8～3/26	12	残1	12,600円	9,000円	7,200円
23	アンチエイジング体操		水	11:40～12:40	1/8～3/26	12	-	定員に達したため締め切り		
24	さわやか健康体操	いいだみつこ SSKT講師	水	9:10～10:25	1/8～3/26	12	空きあり	12,600円	9,000円	7,200円
25	からだにやさしい 健康体操		金	13:00～14:30	1/10～3/28	12	空きあり	12,600円	9,000円	7,200円
26	健康体操 姿勢美	岩野 文美	水	10:35～11:50	1/8～3/26	12	空きあり	12,600円	9,000円	7,200円
27	背骨コンディショニング		水	12:10～13:10	1/8～3/26	12	空きあり	12,600円	9,000円	7,200円
28	「大人の」 フリースタイルダンス	Hizz Performance Style 小塚拓 (HIRAKU)	木	19:10～20:10	1/9～3/27	11	空きあり	11,550円	8,250円	6,600円
29	「大人の」 やさしいHIP HOP		木	13:00～14:00	1/9～3/27	11	空きあり	11,550円	8,250円	6,600円
30	はじめてヨガ	北海道全員健康 (株)	月	13:00～14:00	1/6～3/31	8	空きあり	8,400円	6,000円	4,800円
31	ヨガ入門		火	10:00～11:00	1/7～3/25	11	空きあり	11,550円	8,250円	6,600円
32	ヨガ応用	MINATO	火	11:10～12:10	1/7～3/25	11	空きあり	11,550円	8,250円	6,600円
33	ナイトヨガ		金	19:00～20:00	1/10～3/28	12	残4	12,600円	9,000円	7,200円
34	ナイトヨガ (ハ) ハードコース	伊藤 佳代	金	20:10～21:00	1/10～3/28	12	-	一定数お申込みがなかつたため中止		
35	ヨガ &ピラティス ①		水	13:00～14:00	1/8～3/26	11	空きあり	11,550円	8,250円	6,600円
36	ヨガ &ピラティス ②	原田 雅恵	水	14:10～15:10	1/8～3/26	11	-	定員に達したため締め切り		
37	太極拳 ①		木	12:30～13:55	1/9～3/27	11	空きあり	11,550円	8,250円	6,600円
38	太極拳 ②	原田 雅恵	木	14:05～15:30	1/9～3/27	11	空きあり	11,550円	8,250円	6,600円
43	はじめての ボクシングエクササイズ		金	10:30～11:30	1/10～3/28	12	空きあり	12,600円	9,000円	7,200円

## ★NEW★ キッズチアダンス教室 追加募集中！！

■ 年中～小学1年対象教室 短期（11回）

番号	教 室 名	対 象	指導員	曜日	時 間	期間（予定）	回数	受講料（税込）		
								空き状況	一般	障がいのある方（※）
91	キッズチアダンス	年中・年長 小学1年生	地原 明美	木	15:45～16:45	1/9～3/27	11	空きあり	9,900円	7,700円

※ 申し込み締め切り後に空きがある際は、18日（水）9時から電話による先着順申込で受付します。

★ニコニコ元気な先生が楽し<sup>♪</sup>教えてくれます♪（'▽'）

※ 申し込み数が一定数に満たない場合は中止となります。

★柔軟性やリズム感、調整能力等が楽し<sup>♪</sup>身に付きます♪

✿追加申込について✿  
各教室空き枠への追加申込は、12月18日（水）、  
9:00から電話での先着順受付となります。  
19日以降は窓口でもお申込みが可能です。  
空き枠が埋まり次第、締め切りとさせて頂きます(^-^)

