

【お申込みにあたって】

- ・球技系教室は、同一種類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(高校生以上) 球技系 <4月～6月> ※ 競技室・体育室で行う教室は、8～9月に床工事が行われるため、7月までの日程となります。

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)		
								一般	高齢者(65歳以上)	障がいのある方(※)
1	卓球入門	上田 栄子 中川 早苗 吉國 弥生 松坂 ゆかり 田中 三華	火	9:00～10:30	4/8 ～ 7/29	15	空きあり	14,250円	13,500円	11,250円
2	卓球初級(火)		火	9:00～10:30	4/8 ～ 7/29	15	残3	14,250円	13,500円	11,250円
3	卓球初級(水)		水	9:00～10:30	4/9 ～ 7/30	15	空きあり	14,250円	13,500円	11,250円
4	卓球中級(火)		火	10:45～12:15	4/8 ～ 7/29	15	空きあり	14,250円	13,500円	11,250円
5	卓球中級(水)		水	9:00～10:30	4/9 ～ 7/30	15	残3	14,250円	13,500円	11,250円
6	卓球中級(木)		木	9:00～10:30	4/10 ～ 7/31	15	空きあり	14,250円	13,500円	11,250円
7	卓球中上級		水	10:45～12:15	4/9 ～ 7/30	15	空きあり	14,250円	13,500円	11,250円
8	卓球多球&テクニカル(月)		月	9:00～10:00	4/7 ～ 7/14	9	残3	9,000円	9,000円	9,000円
9	卓球多球&テクニカル(木)		木	11:00～12:00	4/10 ～ 7/31	14	-	定員に達したため締め切り		
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	4/9 ～ 7/30	16	-	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	4/9 ～ 7/23	15	-	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	4/9 ～ 6/25	11	空きあり	12,650円	11,550円	9,900円
13	テニス初心者	石川 暁子	木	9:25～10:55	4/10 ～ 7/31	16	空きあり	18,400円	16,800円	14,400円
14	テニス初級(月)	山口 美紀	月	13:00～14:30	4/7 ～ 7/14	11	残4	12,650円	11,550円	9,900円
15	テニス初級(木)	石川 暁子	木	11:00～12:30	4/10 ～ 7/31	16	-	定員に達したため締め切り		
16	テニス初中級(火)	石川 暁子	火	13:00～14:30	4/8 ～ 7/29	15	-	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	12:35～14:05	4/10 ～ 7/31	16	残4	18,400円	16,800円	14,400円
18	テニス初中級(金)	小斎 玲子	金	13:00～14:30	4/4 ～ 7/25	17	残3	19,550円	17,850円	15,300円
19	テニス中級(火)	石川 暁子	火	14:35～16:05	4/8 ～ 7/29	15	残2	17,250円	15,750円	13,500円
New!	20 テニス中上級	小斎 玲子	木	13:00～14:30	4/10 ～ 7/31	16	空きあり	18,400円	16,800円	14,400円
New!	21 テニス中級(木)	山口 美紀	木	14:10～15:40	4/10 ～ 7/31	16	空きあり	18,400円	16,800円	14,400円
22	テニス中級(金)	小斎 玲子	金	14:35～16:05	4/4 ～ 7/25	17	残3	19,550円	17,850円	15,300円

3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。

🌟追加申込について🌟
各教室空き枠への追加申込は、3月18日(火)の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、締め切りとさせていただきます(～)

□成人対象(高校生以上) フィットネス系 <4月～6月> ※ 競技室・体育室で行う教室は、8～9月に床工事が行われるため、7月までの日程となります。

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(※)	
25	らくらくリズム体操	菅野 淳子	水	10:00～11:30	4/9 ～ 7/30	17	空きあり	18,700円	13,600円	11,050円	★
26	アンチエイジング体操		水	11:40～12:40	4/9 ～ 7/30	17	空きあり	18,700円	13,600円	11,050円	★★
27	さわやか健康体操	いいだみつこ SSKT講師	水	9:10～10:25	4/9 ～ 6/25	11	空きあり	12,100円	8,800円	7,150円	★
28	からだにやさしい健康体操		金	13:00～14:30	4/4 ～ 6/27	12	空きあり	13,200円	9,600円	7,800円	★
29	健康体操 姿勢美		水	10:35～11:50	4/9 ～ 6/25	11	空きあり	12,100円	8,800円	7,150円	★
30	背骨コンディショニング	岩野 文美	水	12:10～13:10	4/9 ～ 6/25	12	空きあり	13,200円	9,600円	7,800円	★
31	「大人の」やさしいHIP HOP	Hizz Performance Style 小塚拓 (HIRAKU)	木	13:00～14:00	4/10 ～ 6/26	11	空きあり	12,100円	8,800円	7,150円	★★
32	「大人の」フリースタイルダンス		木	19:10～20:10	4/10 ～ 6/26	11	残4	12,100円	8,800円	7,150円	★★
33	はじめてヨガ	北海道全員健康(株)	月	13:00～14:00	4/7 ～ 6/30	9	空きあり	9,900円	7,200円	5,850円	★
34	ヨガ入門	MINATO	火	10:00～11:00	4/8 ～ 6/24	10	空きあり	11,000円	8,000円	6,500円	★
35	ヨガ応用		火	11:10～12:10	4/8 ～ 6/24	10	空きあり	11,000円	8,000円	6,500円	★★
36	ナイトヨガ		金	19:00～20:00	4/4 ～ 6/27	13	空きあり	14,300円	10,400円	8,450円	★
New!	37 リラックスヨガ		金	20:10～21:00	4/4 ～ 6/27	13	空きあり	14,300円	10,400円	8,450円	★
38	ヨガ&ピラティス ①	伊藤 佳代	水	13:00～14:00	4/9 ～ 6/25	12	空きあり	13,200円	9,600円	7,800円	★
39	ヨガ&ピラティス ②		水	14:10～15:10	4/9 ～ 6/25	12	残3	13,200円	9,600円	7,800円	★
New!	40 肩腰すっきりヨガ	KUMIKO	金	9:15～10:15	4/11 ～ 6/27	12	空きあり	13,200円	9,600円	7,800円	★★
41	太極拳 ①	原田 雅恵	木	12:30～13:55	4/10 ～ 7/31	16	空きあり	17,600円	12,800円	10,400円	★
42	太極拳 ②		木	14:05～15:30	4/10 ～ 7/31	16	空きあり	17,600円	12,800円	10,400円	★
New!	43 リンパマッサージ & 姿勢改善体操	AYA SATO	金	13:15～14:30	4/4 ～ 6/27	13	空きあり	14,300円	10,400円	8,450円	★★
44	はじめてのボクシングエクササイズ	北海道全員健康(株)	金	10:30～11:30	4/4 ～ 6/27	13	空きあり	14,300円	10,400円	8,450円	★★

※障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が対象となります。

20 テニス中上級

テニス教室に中上級コースが新設されます！🔥
中級レベルをクリアし、更にLVUPを目指す方はぜひ！(^▽^)



25 らくらくリズム体操

心肺機能をUPさせるリズム体操で楽しく身体づくりをしましょう♪
人気上昇中のため、4月から大きい部屋に移ります！(^O^)



26 アンチエイジング体操

衰え始めた筋力や柔軟性を回復&向上させるカリキュラムが満載♪
こちらも人気のため、4月から大きい部屋に移ります！(^▽^)



30 背骨コンディショニング

肩や腰、膝等、ストレッチしても改善されずに悩んでいる方はぜひ受講を！(^o^)
骨盤や背骨ひとつひとつを独自の体操ですっきりとリフレッシュさせます！



33 はじめてヨガ

はじめての方、はじめて間もない方、はじめてみたかった方、自分の生活のリズムに無理なくヨガを取り入れてみませんか？(^-^)



33 はじめてのボクシングエクササイズ

キックボクシングや格闘技の動きを含む低強度の有酸素トレーニング教室。ストレス発散したい方、初めての方もスカッと楽しめる！

