

【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(高校生以上) 球技系 <10月～12月>

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 田中 三華 横山 里美	火	9:00～10:30	10/7 ～ 12/23	12	空きあり	11,400円	10,800円	9,000円
未経験者及び経験の浅い方(1～2年未満)が対象。フォア打ち・ショート等の基本打法習得を目指します。										
2	卓球初級（火）		火	9:00～10:30	10/7 ～ 12/23	12	残1	11,400円	10,800円	9,000円
経験の浅い方(2年程度)が対象。フォア・ショート等基本打法の定着、切替等の習得を目指すと共に回転を意識した打法(つっつき・ドライブ)を学びます。										
3	卓球初級（水）		水	9:00～10:30	10/15 ～ 12/24	11	空きあり	10,450円	9,900円	8,250円
経験の浅い方(2年程度)が対象。フォア・ショート等基本打法の定着、切替等の習得を目指すと共に回転を意識した打法(つっつき・ドライブ)を学びます。										
4	卓球中級（火）		火	10:45～12:15	10/7 ～ 12/23	12	空きあり	11,400円	10,800円	9,000円
初級からのレベルアップを図りたい方、フォア・ショート・つっつき等が出来る方が対象。ボールの回転を理解し、ラリーの習得を目指します。										
5	卓球中級（水）	水	9:00～10:30	10/15 ～ 12/24	11	残5	10,450円	9,900円	8,250円	
初級からのレベルアップを図りたい方、フォア・ショート・つっつき等が出来る方が対象。ボールの回転を理解し、ラリーの習得を目指します。										
6	卓球中級（木）	木	9:00～10:30	10/9 ～ 12/25	11	空きあり	10,450円	9,900円	8,250円	
初級からのレベルアップを図りたい方、フォア・ショート・つっつき等が出来る方が対象。ボールの回転を理解し、ラリーの習得を目指します。										
7	卓球中上級	水	10:45～12:15	10/15 ～ 12/24	11	空きあり	10,450円	9,900円	8,250円	
中級からのレベルアップを図ります。ボールの回転を理解し、一つ一つの技術のレベルアップと共に、フットワーク等の高度な動きや技術の習得を目指します。										
8	卓球多球&テクニカル(月)	月	9:00～10:00	10/6 ～ 12/22	6	残1	6,000円	6,000円	6,000円	
多球練習を中心に、あらゆるボールに対応するための 上級者向け 教室。少人数制で様々なテクニックを習得していきます。										
9	卓球多球&テクニカル(木)	木	11:00～12:00	10/9 ～ 12/25	11	-	定員に達したため締め切り			
多球練習を中心に、あらゆるボールに対応するための 上級者向け 教室。少人数制で様々なテクニックを習得していきます。										
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	10/8 ～ 12/24	12	15	定員に達したため締め切り		
初めてバドミントをされる方から基礎を強化したい方、ゲームのルールを覚えたい方が対象。										
11	バドミントン初級	水	11:00～13:00	10/8 ～ 12/24	12	16	定員に達したため締め切り			
基礎打法が身についてきた方で、フットワーク、クリア、ドライブを身につけたい方が対象です。ゲームができるようレベルアップを目指します。										
12	ソフトテニス中級	湯村維津子 畠山 富江	水	13:15～14:45	10/8 ～ 12/24	12	空きあり	13,800円	12,600円	10,800円
ソフトテニス経験者（初級レベル以上）の方が対象。各種打法の上達と、ゲームを楽しみます。										
13	テニス初心者	石川 暁子	木	9:25～10:55	10/9 ～ 12/25	12	空きあり	13,800円	12,600円	10,800円
初めての方を対象に、テニスの基礎を学びながら基本打法の習得を目指していきます。										
14	テニス初級（月）	山口 美紀	月	13:00～14:30	10/6 ～ 12/22	6	残4	6,900円	6,300円	5,400円
初心者レベル(テニスの基礎・基本打法) を習得した方が対象。基本打法のマスター、ラリー習得を目指していきます。										
15	テニス初級（木）	石川 暁子	木	11:00～12:30	10/9 ～ 12/25	12	-	定員に達したため締め切り		
初心者レベル(テニスの基礎・基本打法) を習得した方が対象。基本打法のマスター、ラリー習得を目指していきます。										
16	テニス初中級（火）	石川 暁子	火	13:00～14:30	10/7 ～ 12/23	12	-	定員に達したため締め切り		
初級レベル（基本打法マスター、ラリー）を習得した方、ゲームの基本ルールを理解している方が対象。各種打法の上達と、ゲームを楽しみます。										
17	テニス初中級（木）	山口 美紀	木	12:35～14:05	10/9 ～ 12/25	12	空きあり	13,800円	12,600円	10,800円
初級レベル（基本打法マスター、ラリー）を習得した方、ゲームの基本ルールを理解している方が対象。各種打法の上達と、ゲームを楽しみます。										
18	テニス初中級（金）	小斎 玲子	金	13:00～14:30	10/10 ～ 12/26	12	残5	13,800円	12,600円	10,800円
初級レベル（基本打法マスター、ラリー）を習得した方、ゲームの基本ルールを理解している方が対象。各種打法の上達と、ゲームを楽しみます。										
19	テニス中級（火）	石川 暁子	火	14:35～16:05	10/7 ～ 12/23	12	残5	13,800円	12,600円	10,800円
初中級レベルを習得した方、ゲーム経験者、各打法を左右前後に狙って打てる方が対象。ゲーム技術の向上、レベルアップを目指していきます。										
20	テニス中上級	小斎 玲子	木	13:00～14:30	10/9 ～ 12/25	11	-	一定数お申込みがなかったため中止		
中級レベルを習得済みで更なるレベルアップを目指す方、各打法でコート内を的確に狙えるゲーム経験豊富な方が対象。										
21	テニス中級（木）	山口 美紀	木	14:10～15:40	10/9 ～ 12/25	12	残2	13,800円	12,600円	10,800円
初中級レベルを習得した方、ゲーム経験者、各打法を左右前後に狙って打てる方が対象。ゲーム技術の向上、レベルアップを目指していきます。										
22	テニス中級（金）	小斎 玲子	金	14:35～16:05	10/10 ～ 12/26	12	-	定員に達したため締め切り		
初中級レベルを習得した方、ゲーム経験者、各打法を左右前後に狙って打てる方が対象。ゲーム技術の向上、レベルアップを目指していきます。										

※障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が対象となります。

□格技系<10月～1月>

番号	教 室 名	指導員	曜日	時 間	期間（予定）	回数	定員	受講料（税込）		
								一 般	高 齢 者	障がいのある方(※)
48	成人弓道教室	札幌弓道連盟 指導員	水	10:00～12:00	10/22 ～ 1/14	12	残2	21,000円	19,800円	16,800円
			初心者の方を対象に弓道の基本を学びます。貸出用具もございますので興味のある方は是非お申し込みください。 足袋・下カケが必要となります。購入については開講の際に指導員へご相談ください。							

□成人対象（高校生以上） フィットネス系 <10月～12月>

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	10/8 ~ 12/24	12	空きあり	13,200円	9,600円	7,800円	★
リズム体操をメインに心肺機能の向上を目指し、楽しく身体づくりをしています。大好評につき、4月から広いお部屋で開講しています！＼(ゝoゝ)／ ※会場は体育室になります。受講の際は上靴をご持参ください。											
26	アンチエイジング体操	いいだみつこ SSKT講師	水	11:40~12:40	10/8 ~ 12/24	12	空きあり	13,200円	9,600円	7,800円	★★
脚もお腹周りも腕や肩も、筋肉は使わないとどんどん退化してしまいます××衰え始めた筋力や柔軟性を回復・向上させるかリキウムで健康度をUPさせましょう！こちらも大好評につき、4月からは広いお部屋で開講しています！＼(ゝoゝ)／ ※会場は体育室になります。受講の際は上靴をご持参ください。											
27	さわやか健康体操	いいだみつこ SSKT講師	水	9:10~10:25	10/8 ~ 12/24	12	空きあり	13,200円	9,600円	7,800円	★
ストレッチ体操を通してひざ痛、慢性疲労を改善し自然治療力、免疫力を高める教室です。 ※会場は格技室になります。											
28	からだにやさしい健康体操		金	13:00~14:30	10/10 ~ 12/26	12	空きあり	13,200円	9,600円	7,800円	★
腰痛体操を通して体力をつけ、肩こり・腰痛を改善します。 ※会場は格技室になります。											
29	健康体操 姿勢美	岩野 文美	水	10:35~11:50	10/8 ~ 12/24	12	空きあり	13,200円	9,600円	7,800円	★
ストレッチや音楽に合わせた体操を通してカラダの改善をし、正しい姿勢を取り戻します。 ※会場は格技室になります。											
30	背骨コンディショニング	Hizz Performance Style 小塚 拓 (HIRAKU)	水	12:10~13:10	10/8 ~ 12/24	12	空きあり	13,200円	9,600円	7,800円	★
肩こり・腰痛・膝痛・内臓の不調をはじめとするさまざまな症状は、背骨の歪みから発生し、独自の体操・背骨ひとつひとつを動かす体にやさしい矯正と筋力向上でカラダ本来の自己治癒力を回復させ、体の中からきれいになります。 ※受講の際は長めのフェイスタオルをご持参ください。											
31	「大人の」やさしいHIP HOP	Hizz Performance Style 小塚 拓 (HIRAKU)	木	13:00~14:00	10/9 ~ 12/25	12	空きあり	13,200円	9,600円	7,800円	★★
若い方が楽しそうに踊っているのを見て興味はあるけど…と思っていた「大人の」皆さん、HIRAKU先生とゆづり楽しくステップアップ出来ます！「子どもと一緒に…」孫と一緒に…」職場の部下と…」ときかけはそれぞれ。 勇気を出して申し込んでしましましょう！(＞▽＜) ※会場は格技室になります。											
32	「大人の」フリースタイルダンス	北海道全員健康 (株)	木	19:10~20:10	10/9 ~ 12/25	12	空きあり	13,200円	9,600円	7,800円	★★
楽しく、そしてクールにダンスを踊ってみたい…そんな「大人の」ダンス教室です♪ 初めの方でも、リズムに合わせてステップを踏めばOK♪ HIRAKU先生が丁寧に、そしてめちゃくちゃ楽しくレクチャーしてくれます(ハハハ) ※会場は2階多目的室になります。受講の際は上靴をご持参ください。											
33	はじめてヨガ	MINATO	月	13:00~14:00	10/6 ~ 12/22	6	空きあり	6,600円	4,800円	3,900円	★
リラックスして全身の筋肉や関節を柔軟にし、正しい呼吸法を習得しつつポーズング。ヨガで心も体も健康にしていましよう♪ ゆったりマイペースではじめてみましょう(ハハ)											
34	ヨガ入門		火	10:00~11:00	10/7 ~ 12/23	12	空きあり	13,200円	9,600円	7,800円	★
ヨガの基本ポーズを丁寧に一つ一つ実践しながら心と体のバランスを整えます。初めての方にも安心してご参加いただけます。											
35	ヨガ応用	佳代	火	11:10~12:10	10/7 ~ 12/23	12	空きあり	13,200円	9,600円	7,800円	★★
ヨガの基本ポーズからバランスを整え体幹を鍛えるポーズを行います。入門コースで基本を学んだ方のステップアップとして、入門も同時に学んでフュージョンアップとしていかがですか？											
36	ナイトヨガ	佳代	金	19:00~20:00	10/10 ~ 12/26	12	-	定員に達したため締め切り			★
呼吸に合わせて、ゆっくりと丁寧にポーズを行う人気のナイトヨガ。自律神経が整えられ、心と体を癒し、日々のお仕事の疲れも改善していきます…											
37	リラックスヨガ	佳代	金	20:10~21:00	10/10 ~ 12/26	12	残3	13,200円	9,600円	7,800円	★
人気のナイトヨガに、リラクゼーション効果のあるポーズをビッグアップしたコース「リラックスヨガ」が復活しました♪ 肩・首の張りや腰の違和感の改善、足のむくみ解消など、おやすみ前に全身リフレッシュして超絶リラックス…(*´▽´)=3 あとはお家に帰ってからぬるめのお風呂でゆらゆらとお過ごしください♪											
38	ヨガ&ピラティス ①	佳代	水	13:00~14:00	10/8 ~ 12/24	12	-	定員に達したため締め切り			★
ピラティスでコアマッスル(体幹)をひきしめ、体の動きを整えて、ヨガで筋肉をストレッチし、体の歪みを調整し、キレイな姿勢づくりや、心身の調整を行います。											
39	ヨガ&ピラティス ②	KUMIKO	水	14:10~15:10	10/8 ~ 12/24	12	-	定員に達したため締め切り			★
ピラティスでコアマッスル(体幹)をひきしめ、体の動きを整えて、ヨガで筋肉をストレッチし、体の歪みを調整し、キレイな姿勢づくりや、心身の調整を行います。											
40	肩腰すっきりヨガ	原田 雅恵	金	9:15~10:15	10/10 ~ 12/26	12	空きあり	13,200円	9,600円	7,800円	★★
肩こり、腰のたるさや重たさ等の違和感を改善するヨガ教室です♪ 週末を軽やかに過ごすため、金曜の朝にヨガを取り入れてみませんか？(*´▽´)b ※会場は格技室になります。											
41	太極拳 ①	原田 雅恵	木	12:30~13:55	10/9 ~ 12/25	12	空きあり	13,200円	9,600円	7,800円	★
二十四式太極拳を学びます。ゆったりとした動きの中に足腰を鍛え、全身のツボ・経路を刺激し気血の巡りを良くする効果があります。 体力に自信のない方、運動が苦手な方でも始めやすい教室となります。											
42	太極拳 ②	AYA SATO	木	14:05~15:30	10/9 ~ 12/25	12	空きあり	13,200円	9,600円	7,800円	★
二十四式太極拳を学びます。ゆったりとした動きの中に足腰を鍛え、全身のツボ・経路を刺激し気血の巡りを良くする効果があります。 体力に自信のない方、運動が苦手な方でも始めやすい教室となります。											
43	リンパマッサージ &姿勢改善体操	北海道全員健康 (株)	金	13:15~14:30	10/10 ~ 12/26	12	空きあり	13,200円	9,600円	7,800円	★★
全身の筋バランスを整え、姿勢を改善していく体操&ストレッチを行い、更につま先から、フェイス、顔までのリンパマッサージで老廃物、水分の排出を促すことで、カラダの内側からどんどん活性化します！血行促進、心肺機能アップ、むくみでも解消されてスッキリ！(ハハハ)※ ※会場は2階多目的室になります。											
44	はじめての ボクシングエクササイズ		金	10:30~11:30	10/10 ~ 12/26	12	空きあり	13,200円	9,600円	7,800円	★★
初心者の方でも楽しめるよう、ボクシングを中心に簡単な格闘技の動きを取り入れたエクササイズです。楽しく動いて代謝UP！体力UP！ 入念なストレッチも取り入れていきますので、関節の可動域も広がり、かなりの運動効果があります！(´▽´)9 ※会場は格技室になります。											