2026年 月

西区体育館・温水プール

成人スポーツ教室受講生募集

<申込期間>

12月1日(月) ~ 12月14日(日)

く申込方法>

WEB・電話・窓口のいずれかでお申込み

12月1日(月) 9:00 ~ 12月14日(日) 23:59:59 * 右記二次元コードから簡単にアクセスできます。

【雷話】

 $9:00 \sim 20:00$

* 受講者カードをご用意の上、コース番号と 教室名をお伝えください。

 $9:00 \sim 20:00$

* 教室受講申請書に必要事項をご記入いただき、 施設窓口へご提出願います。

く抽 選 日>

12月16日(火) 11:30~

12月17日(水)までに抽選結果をメール送信します。

【電話・窓口】

補欠、教室中止となった方は12月17日(水)までに 電話連絡いたします。

く追加申込>

12月18日(木) 9:00~ ※電話受付のみ【先着順】

※12月19日(金)以降は電話・窓口にて先着受付いたします。

<納入期間>

(WEB)

12月16日(火)~12月27日(土) 23:59:59まで

- * 当選結果メールから決済ページにアクセスし、 「クレジットカード決済」か「コンビニ決済」 いずれかの方法でお支払いください。
- Oご利用可能なクレジットカード

VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club 〇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 * 施設窓口での現金納入はできません。

【電話・窓口】

12月19日(金)~12月27日(土) 9:00~20:00

* 期間中に受付窓口にて受講料の納入をお願い いします(現金のみ)。







「お参込みにあたって」
・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。 ・記載されている金額は全て税込金額となっております。
・85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してご提示ぐさい。
・時がい者手帳、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こ申を行さていまれた。
・時がい者手帳、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こ申を行さい。納入時のも可能のはではいたした。
・時がい者手帳、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こ申を行さい。執入時の目的を付さたが、大きの人の長に、教室変更や理論をご恵虚いただは会かでさいまた。
・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なださい。対象レベルと差しく差がある場合には、教室変更や理論をご恵虚いただは 合かございます。 ・複数変度にお申込みできますが、受講意図のある教室のから中込みだきい。・お申込みがある場合には、教室変更や理論をご恵慮いただは をご認定がよす。 ・機を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る。
・影楽剤に罹っている方は教室の受講 をご遠庭がたきい。・指導具や施設開発の指示に従わず繁室の進行に支険をきたした場合、その後の受護を活動といたします。
・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、急遽プログラと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 自に満たない場合は、開始しま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起めいたれた「連絡した状た」を

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 製に向い、40・増出られ、100番年生からに名目的時間となっております。この作品は、100番目は十五分時においた。「上生の元からに外間の中心が行るからいた。 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、更新手級者をお摘じいたします)。 見舞金給付制度を設けております。 参数金台が銀りを目的として数多につまりません。「おりまった。このでは、100番目というには、100番目というに表しました。「おりまった。」 を申請により返さいたします。 ・数金台が銀りを目的として数金質関係中の写真、映像等を数差素表更項 ホームへを養配いる。「共概義させてい を申請により返金いたします。 ・ 教堂の仏戦PVを目的として教堂開催中の与具・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。 ・ 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施設までご連絡ぐださい。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電話で受講の意思を確認させていただきます。

語で実演の場合で生味ができないというにという。 【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「プライバシーボリシー」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

本の表現の 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 適切に管理いたします。 ()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更異金統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。 【クレジッカード決策、コンビニ決策について】 ■ 日程表・お持ち物などは各施設ホームページ「教室情報」よりご確認いただけます。 ■ 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、施設チェアお間いらみけ面にます。

■WEB申込みの場合は、施設窓口での現金納入はできませんので予めご了承願います

■領収書につきましては、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

しておりませんので、あらかじめご了承ください。 ■受講料の返金については、現金または振込による対応となりますので、お申込みされた施設までお問い合わせくだ



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、I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、「今和8年 | 月開講教室 | の対象教室へ 「WEB申込みをされた方」が対象となります。

・WFR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、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。

さじゃく さつじろ (1会員につき1年度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!!

さぽーとさっぽ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。

回路祭務

WFB

申込み

NEW!!

2026年1月からスタート!! K-POP & HIP HOP(おとな)



K-POP好きの方必見!K-POPダンスがメインの教室が新たにスタートします♪ TikTokやYouTubeで振り付けをマネした動画が話題になったりしていますね! 好きなアーティストの曲で踊る日があるかも!(^0^)

K-POP・HIP HOPの基礎はもちろん、

応用などもレクチャーします!経

験・未経験、年齢、性別問わずー



緒に楽しくĐANCE出来たらと思っ ていますので、是非! お気軽にお越しください!★

■日時:月曜日 13:00~14:00

■定員:15名

教室番号 45

指導員 NΦA (ノア)

期間、料金等詳細は中面をご確認ください>>> ※小学生教室の詳細は別紙 少年少女短期スポーツ教室募集要項をご覧ください。

1月開講教室ワンコイン ● 体験会のお知らせ★

肩腰すっきりヨが



肩こりや、腰のだ るさにアプローチ するヨが教室です。 1日のはじまりに 体をほぐして、 すっきり気持ちの 良い週末を◎

日時 12月5日(金) 9:15~10:15 場所…格技室 定員…先着8名

リンパマッサージ &姿勢改善体操



足のつま先から 顔、頭まで… 全身のリンパを 流して血行促進. むくみ解消に。 お疲れの身体も リフレッシュ♪

日時 12月5日(金)13:15~14:30 場所…格技室 定員…先着8名

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 素トレーニングで、 運動初心者の方も 気分爽快!!

日時 12月5日(金)10:30~11:30 場所…格技室 定員…先着8名



く受講料> 各500円 (税込)

<申込期間> |2月|日(月)~ |2月4日(木) ※定員になり次第、締め切らせて頂きます。 <申込方法> 電話か受付窓口でお申込み(先着順) ※9:00~20:00

<納入方法> 受講日当日に受付窓口で現金にてお支払い

※特典のドリンクは受講日当日にお渡しします♪

<持 ち 物> 動きやすい服装、上履き、汗拭き用タオル、お飲み物、外靴用靴袋

その他の教室情報は中面をご覧ください>>>

教室申込は 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。

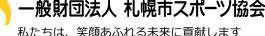
- ■申込期間中、パソコン・スマートフォンタブレット等でのお申し込みができます!
- ■申込期間中は24時間お申込み可能です!
- ■お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします!



西区体育館・温水プール

TEL:011-662-2149 〒063-0825 札幌市西区発寒5条8丁目9-1

札幌市体育館グループ指定管理者



■開館時間 9:00~21:00

■休館日 第3月曜日(整備日)

■駐車場 約80台



【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 <1月~3月>





= //	人对象(高校生以上) 3	ルタス (大文代 ()	<i>⊓</i> . ₹3/	7/							
番号	教 室 名	指導員	曜日	時間	期間	(予定)	回数	定員	— 般	受講料(税込)	障がいのある方(※)
			火	9:00~10:30	1/6	~ 3/31	13	15	12,350円	11,700円	9,750円
1	卓球入門			及び経験の浅い方(1~2年未満)	l		l	L	L	11,70013	3,73013
	占당하였네기		火	9:00~10:30	1/6	~ 3/31	13	15	12,350円	11,700円	9,750円
2	卓球初級(火)		経験の浅	い方(2年程度)が対象。フォア・シ	/ヨート等基/	本打法の定着、切]替等の習				
2	_= T-12-5-T1 ((,)		水	9:00~10:30	1/7	~ 3/25	11	15	10,450円	9,900円	8,250円
3	卓球初級(水)		経験の浅	い方(2年程度)が対象。フォア・シ	ヨート等基準	本打法の定着、切]替等の習行	得を目指す	と共に回転を意識した	た打法(つっつき・ドライ)	ブ)を学びます。
4		I	火	10:45~12:15	1/6	~ 3/31	13	30	12,350円	11,700円	9,750円
4	卓球中級(火)	上田 栄子 中川 早苗	初級からの	ロレベルアップを図りたい方、フォア・	ショート・つつ	つつき等が出来る	ちが対象。	ボールの回!	転を理解し、ラリーの習	習得を目指します。	
_	-ET+++4T (-1.)	吉國 弥生	水	9:00~10:30	1/7	~ 3/25	11	15	10,450円	9,900円	8,250円
5	卓球中級(水)	田中 三華 横山 里美	初級からの	Dレベルアップを図りたい方、フォア・	ショート・つつ	つつき等が出来る	ちが対象。	ボールの回!	転を理解し、ラリーの習	習得を目指します。	
	FT 1 1 477 (1)	快山 主天	木	9:00~10:30	1/8	~ 3/26	12	30	11,400円	10,800円	9,000円
6	卓球中級(木)		初級からの	Dレベルアップを図りたい方、フォア・	ショート・つ	つつき等が出来る	ちが対象。	ボールの回!	転を理解し、ラリーの習	習得を目指します。	
7	卓球中上級		水	10:45~12:15	1/7	~ 3/25	11	30	10,450円	9,900円	8,250円
				アンベルアップを図ります。 ボールの			術のレベル				
8	卓球多球&テクニカル(月)		月月	9:00~10:00	1/5	~ 3/23	/	6	7,000円	7,000円	7,000円
	二十小夕小以了7二/11/ (71)		多球練習	を中心に、あらゆるボールに対応 [・]			少人数制で				
9	卓球多球&テクニカル(木)		木	11:00~12:00 を中心に、あらゆるボールに対応	1/8	~ 3/26 细类向比数字	12	6 ≈⊭ <i>a+</i> >=/	h	12,000円	12,000円
			水	9:20~10:50	1/7	· スター 3/25	11	15	10,450円		8,250円
10	バドミントン入門	札幌 バドミントン協会	ļ	ミントンをされる方から基礎を強ん	I		l		10,13013	1 2,2001 1	0,23013
			7K	11:00~13:00	1/7	~ 3/25	11	16	12,100円	11,000円	9,350円
11	バドミントン初級			II.000° IJ.00 が身についてきた方で、フットワーク、	I					. 	1 1000,5
12	ソフトテニス中級	湯村維津子	水	13:15~14:45	1/7	~ 3/25	11	20	12,650円	11,550円	9,900円
12	ノノドナニ人中収	畠山 富江		ス経験者(初級レベル以上)の							
13	テニス初心者	石川 暁子	オ初めてのお	9:25~10:55 ちを対象に、テニスの基礎を学びた	1/8	〜 3/26 「法の習得を目指	12 L/T()∌≢a	10	13,800円	12,600円	10,800円
			月	13:00~14:30	1/5	~ 3/30	8	10	9,200円	8,400円	7,200円
14	テニス初級(月)	山口 美紀	13.00° 14.30 1/3 ° 3/30 8 10 9,200 0,400 1 / 1,200 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。								
			木	11:00~12:30	1/8	~ 3/26	12	10	13,800円	12,600円	10,800円
15	テニス初級(木)	石川 暁子	がい者レベル(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。								
			火	13:00~14:30	1/6	~ 3/31	12	10	13,800円	12,600円	10,800円
16	テニス初中級(火)	石川 暁子	初級レベル	レ(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			
			木	12:35~14:05	1/8	~ 3/26	12	10	13,800円	12,600円	10,800円
17	テニス初中級(木)	山口 美紀	ļ	レ(基本打法マスター、ラリー)を	I		l			· L	I
	テニス初中級(金)		金	13:00~14:30		~ 3/27	10	10	11,500円	10,500円	9,000円
18		小斎 玲子		レ(基本打法マスター、ラリー)を	l		l	L	L		
40		中級(火) 石川 暁子	火	14:35~16:05	1/6	~ 3/31	12	10	13,800円		10,800円
19	テニス中級(火)			ベルを習得した方、ゲーム経験者				対象。ゲー	-ム技術の向上、レベル	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		~ 3/26	12	10		12,600円	10,800円
-				レを習得済みで更なるレベルアップ							10.000
21	テニス中級(木)	山口 美紀	木	14:10~15:40 ベルを習得した方、ゲーム経験者	1/8	~ 3/26	12	10	13,800円	. 📤	10,800円
			金	へルを習得した方、ゲーム絵験者 14:35~16:05	1/9	左右削後に狙って ~ 3/27	10	対象。ケー	11,500円	10,500円	
22	テニス中級(金)	小斎 玲子		14.33′~10.U3 ベルを習得した方、ゲーム経験者	I			L		. 4	9,000円
			ツイタン	ツァミロ はいたり、ソーム社談句	, п ллде.	エルロリコ文に近り	וורפט ווי	/13Koソー		、療育手帳をお持ちの	
									+\(\frac{1}{2}\)		

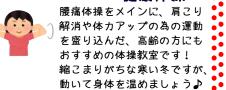
28 からだにやさしい

•

Instagram 札幌市スポーツ協会 公式LINE

0

健康体操





スマートフォンの見過ぎ・・ や家事でお疲れの肩、腰、 膝等…ストレッチしても 改善されずにお悩みでは ありませんか?骨盤や背 骨を週1回、独自の体操で リフレッシュしましょう◎

45 K-POP & HIP HOP(おとな)



この冬、西区体育館のダンス 教室にK-POP & HIP HOPが仲間 入り★新年最初のチャレンジ は、親子で一緒にK-POP♪ (※小学生教室の詳細は別紙 少年少女短期スポーツ教室募 集要項をご覧ください。)

★ ワンコイン体験のおすすめ ★

気になる教室は、500円で体験することができます♪ 定員に空きがない場合やカリキュラムの進み具合で お断りする場合もありますが、まずはお気軽にお電話をください^ 西区体育館 🕿 011-662-2149 一部の教室はスポーツドリンク付きのワンコイン体験会もございます!詳細は表面をご覧ください。

30 背骨コンディショニング



2025年12月~2026年3月 少年少女 (年中・年長・小学生) 短期スポーツ教室受講生も募集中! 教室の内容や日程、料金等詳細は別紙「少年少女短期スポーツ教室募集要項」をご覧ください。 □成人対象(高校生以上) フィットネス系 <1月~3月>

	教室名	指導員					C #6		受講料 (税込)			運動
番号			日曜日 時	間	期間(予定)	回数	定員	一 般	高齢者(65歳以上)	障がいのある方(※)	強度	
25	らくらくリズム体操	管野 淳子	水 リズム体操 ※会場は・	10:00~ をメインに心肺は 体育室になります	~11:30 機能の向上を目 す。 受講の際は	1/7 ~ 3/25 指し、楽しく身体つくりをして 上靴をご持参ください。	<u>11</u> いきます。 :	30 大好評につ	12,100円 き、4月から広いお部	8,800円 室で開講しています!	7,150円	*
26	アンチエイジング体操		水 脚もお腹に 大好評に	割りも腕や肩も、	~12:40 筋肉は使わない 広いお部屋で開	1/7 ~ 3/25 ととんとん退化してしまいます 講しています!\(^o^)/	11 ××衰え始 ※会場	30 めた筋力や。 は体育室に	12,100円 柔軟性を回復・向上なります。 受講の際(8,800円 させるかりキュラムで健康 ま <mark>上靴をご持参</mark> ください	7,150円 東度をUPさせましょう	★★ ! 256€
27	さわやか健康体操	いいだみつこ SSKT講師	水 ストレッチ(9:10^	-10:25	1/7 ~ 3/25 を改善し自然治療力、免疫	11 力を高める教	30 数室です。	12,100円 ※会場は格技室にな		7,150円	*
28	からだにやさしい 健康体操			を通して体力を			11 格技室にな		12,100円	8,800円	7,150円	*
29	健康体操 姿勢美			L=. <u>y.i.y.y</u>	〜11:50 た体操を通してた	1/7 〜 3/25 カラダの改善をし、正しい姿勢	11 を取り戻し		12,100円 場は格技室になりま	」 8,800円 す。	7,150円	*
30	背骨コンディショニング	岩野 文美	水 肩こり・腰 来の自己:	12:10ヶ 痛・膝痛・内臓の 治癒力を回復さ	〜13:10 か不調をはしめと でせ、体の中から。	┃ 1/7 ~ 3/25 するさまさまな症状は、骨盤 きれいにします。 ※ <mark>受講の</mark> 際	11 の歪みからず &は長めのフ	│ 30 €生し、独目 ェイスタオル?	12,100円 の体操、背骨ひとつ <mark>をご持参ください。</mark>	8,800円 ひとつを動かす体にやさ	7,150円 しい矯正と筋力向上	★ でカラタ本
31	「大人の」 やさしいHIP HOP	Hizz Performance	大 若い方的	楽しそうに踊って	~14:00 いるのを見て興味 」ときっかけはそれ	┃ 1/8 ~ 3/26 まはあるけど…と思っていたけ れぞれ。 勇気を出して申し込	_		13,200円 U先生とゆっくり楽しく	┃ 9,600円 ステップアップ出来ます	7,800円 ! 子どもと一緒に・・・	★★ JI孫と一
32	「大人の」 フリースタイルダンス	Style 小塚拓 (HIRAKU)		19:10 - てクールにタンノ	で20:10 ~20:10 くを踊ってみたい	1/8 ~ 3/26 …そんな「大人の」タンス教室	12	15 めての方でも	13,200円	9,600円 テップを踏めはOK♪	7,800円 HIRAKU先生かり	★★ 単に、そし
33	はじめてヨガ	北海道全員健康 (株)	てめちゃくを 月 リラックスし (^_^)		ーして(れます)/ 〜14:00 ・関節を柔軟にし		8 コボージング	ます。 受調 30 . ヨカで心も	<u> 8,800円</u> 体も健康にしていき	(たるい。 6,400円 しょう	5,200円 ペーズではじめてみまじ	★
34	ヨガ入門		火	<u>+ y : y y</u>	〜11:00 :ーコーコ実践し	1/6 ~ 3/31 ながら心と体のバランスを整え	13 えます。 初め	30 ての方にも3	14,300円 安心してご参加いたた	10,400円 けます。	8,450円	*
35	3が応用	MINATO	火 ヨガの基本 すか+*	11:10 [〜] ホースからバラン	〜12:10 レスを整え体幹を	1/6 ~ 3/31 鍛えるボーズを行います。人	13	30 本を字んだ	14,300円 た方のステッフアッフとし	10,400円 た、入門も同時に学ん	8,450円	★★ ていかかで
36	ナイトヨガ		金		〜20:00 ∵丁寧にポーズを?	1/9 ~ 3/27 行う人気のナイト∃ガ。自律ネ	11 申経が整えら	15 れ、心と体	12,100円 を癒し、日々のお仕事	8,800円 8,800円	7,150円	*
37	リラックスヨガ		金 人気のチィ ど、おやする	イトヨガに、リラク [.]	〜21:00 セーション効果の ハッシュして超絶!	1/9 〜 3/27 あるホースをビックアップしたコ Jラックス(*'▽')=3 あと	11 -スロリラック はお家に帰	15 ス∃カ」が復 ってからぬる	12,100円 活しましたっ♪ 肩・ めのお風呂でゆらゆら		7,150円 の改善、足のむくみ解	★ ¥消等な
38	ヨガ&ピラティス ①	佳代	水 ピラティスで		〜14:00 ^{本幹)をひきしめ}	1/7 ~ 3/25 o、体の動きを整えて、∃ガで角	10 3肉をストレ	15 ッチし、体の	11,000円 歪みを調整し、キレヤ			*
39	ヨガ&ピラティス ②	1±10		ミコアマッスル (存		1/7 〜 3/25 o、体の動きを整えて、∃ガで角						*
40	肩腰すっきり∃ガ	KUMIKO	金 肩こり、腰	のだるさや重たさ		1/9 ~ 3/13 牧善する∃ガ教室です+᠅ 週				8,000円 なり入れてみませんか?	` '	**
41	太極拳 ①	原田 雅恵	本 二十四式 体力に自f	太極拳を学びま 信のない方、運		も始めやすい教室となってまる	<u> </u>			9,600円 3効果があります。	7,800円	*
42	太極拳 ②		木 二十四式 体力に自f		〜15:30 きす。ゆったりとした 動が苦手な方で	│ 1/8 〜 3/26 に動きの中に足腰を鍛え、全 も始めやすい教室となってまる	12 身のツボ・約 す。	30 路を刺激し	13,200円 気血の巡りを良くする	】 9,600円 3効果があります。	7,800円	*
43	リンパマッサージ &姿勢改善体操	AYA SATO	金 全身の筋が 側からどん	ハラン人を整え、	~14:30 姿勢を改善して す!血行促進、	0.1113/200711077 01301	10 更につま先。 解消されて	, , , , _ , ,	11,000円 、、頭までのリンハマッ! `▽^)サジ※会場	8,000円 ナーシで老廃物、水分のは2階多目的室になり	6,500円 が排出を促すことで、だます。	★★カラタの内
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 初心者の: いますので	10:30~ 方でも楽しめる。	~11:30 たう、ボクシングを	1/9 ~ 3/27 中心に簡単な格闘技の動き	11	30	12,100円 スです。楽しく動いて	8,800円 t謝UP!体力UP!	7,150円 入念なストレッチも助	★★ 対入れて
New! 45	K-POP & HIP HOP (おとな)	ΝΦΑ	月	13:00	~14:00	1/5 ~ 3/30 対室が新しく始まります♪と	8	15 な曲を踊る	8,800円 ことができるかも!?	6,400円	5,200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。

□西健康づくりセンター フィットネス系 <1月~3月> ※西健康づくりセンターの改修工事期間中、一部の教室を西区体育館にて実施いたします。

こちらのフィットネス教室の詳しい内容等については、西健康づくりセンター 🕿 011-618-8700 まで 直接お問い合わせください。

番号	教 室 名	指導員	曜日 時	時間	期間 (予定)	回数	定員	文神科(忧込)			建劉		
			唯山	h42 [E]	州间 (17足)			一般	高齢者(65歳以上)	障がいのある方(※)	強度		
300	シルバーエクササイズ	逢坂 明美	月	9:45~10:45	1/5 ~ 3/30	8	30	8,800円	6,400円	5,200円	*		
	(65歳以上)		質の高い生活を送るための体力アップを目的とし、簡単なリズム体操とストレッチなどで身体を動かす教室です♪ ※会場は2階格技室です。										
301	二十四式太極拳①	中坪エイ子	月	9:45~10:45	1/26 ~ 3/30	7	15	7,700円	5,600円	4,550円	*		
			二十四式の基礎を学びます。ゆっくりとした動作で身体のすみずみまで動かし、心も身体も健康に・・・。年齢・体力に関係なくとなたでも始められます♪ ※会場は2階多目的室です。										
			月	11:00~12:00	1/26 ~ 3/30	7	15	7,700円	5,600円	4,550円	*		
302	二十四式太極拳②			プラー 11:00 -12:00 1720 - 3730 アート 13 アアアの 13 37000 1720 17									
			※会場は	※会場は2階多目的室です。									
303	いきいきストレッチ体操	竹内 由佳	火	9:30~10:30	1/13 ~ 3/24	11	12	12,100円	8,800円	7,150円	*		
			全身運動や簡単なリズム体操を行い、老若男女問わず楽しく参加できる教室です♪ ※会場は1階多目的室です。										
304	ゆるゆら健康体操		火	10:40~11:40	1/13 ~ 3/24	11	12	12,100円	8,800円	7,150円	*		
			何が運動を始めてみたいけど、体力に目信のない方におすすめ!関節や筋肉の動きを整えて身体の運動をスムーズにする「ゆるゆら体操」とデニズボールなどを使用したズトレッチを行う教室です。 ※会場は1階多目的室です。										
							20	42.400EE	0.000	7.45000			
305	にこにこ体幹ヨガ	遠藤 美枝	火	13:00~14:00	$1/13$ \sim $3/24$	11 ボースを行	30	12,100円	8,800円	7,150円	★★		
303			身体の中心(体幹)を意識してしっかりと力を入れなから、様々なヨカのホースを行います。筋肉をストレッチし、至身のバランスを整え、ゆかみを改善していきましょう! ※会場は2階格技室です。										
306 307	ピラティス①		水	9:45~10:45	1/7 ~ 3/25	11	15	12,100円	8,800円	7,150円	**		
				して使うことの少ない体幹のイン		合わせたト	レーニンクで	ず。年齢・性別・経り	険を問わす誰でも行える	種目ですので、安心	してご参		
		山田 泰子	加ください				4 -	10.100	0.000	7.450			
	ピラティス②		水	11:00~12:00	1/7 ~ 3/25	11	15	12,100円	8,800円	7,150円	★★		
			自段息職加ください			.ロリビにい	レーニング(. 9。4-国の「土力」・不主角	火で回479 証じむ13人 で	2個日で9ので、女心	10 (C)		
308	ストレッチ & ヨガ	111	金	11:45~12:45	1/9 ~ 3/27	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	*		
		福原 香子		Lエエ・・ン エニ・・ン と呼吸法をあわせて行い、心と身	4	L		k					
ldot			1										

