

【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。
- ・ご家族を含む他人へ、受講の権利を譲渡することはできません。



12月18日現在
教室空き状況
19時時点

■成人対象(高校生以上) 球技系 <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)			
							空き状況	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 吉岡 弥生 田中 三華 横山 里美	火	9:00~10:30	1/6 ~ 3/31	13	空きあり	12,350円	11,700円	9,750円
2	卓球初級(火)		火	9:00~10:30	1/6 ~ 3/31	13	残2	12,350円	11,700円	9,750円
3	卓球初級(水)		水	9:00~10:30	1/7 ~ 3/25	11	空きあり	10,450円	9,900円	8,250円
4	卓球中級(火)		火	10:45~12:15	1/6 ~ 3/31	13	空きあり	12,350円	11,700円	9,750円
5	卓球中級(水)		水	9:00~10:30	1/7 ~ 3/25	11	残4	10,450円	9,900円	8,250円
6	卓球中級(木)		木	9:00~10:30	1/8 ~ 3/26	12	空きあり	11,400円	10,800円	9,000円
7	卓球中上級		水	10:45~12:15	1/7 ~ 3/25	11	空きあり	10,450円	9,900円	8,250円
8	卓球多球&テクニカル(月)		月	9:00~10:00	1/5 ~ 3/23	7	残3	7,000円	7,000円	7,000円
9	卓球多球&テクニカル(木)		木	11:00~12:00	1/8 ~ 3/26	12	-	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	水	9:20~10:50	1/7 ~ 3/25	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	1/7 ~ 3/25	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	1/7 ~ 3/25	11	空きあり	12,650円	11,550円	9,900円
13	テニス初心者	石川 晓子	木	9:25~10:55	1/8 ~ 3/26	12	残1	13,800円	12,600円	10,800円
14	テニス初級(月)	山口 美紀	月	13:00~14:30	1/5 ~ 3/30	8	残3	9,200円	8,400円	7,200円
15	テニス初級(木)	石川 晓子	木	11:00~12:30	1/8 ~ 3/26	12	残1	13,800円	12,600円	10,800円
16	テニス初中級(火)	石川 晓子	火	13:00~14:30	1/6 ~ 3/31	12	-	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	1/8 ~ 3/26	12	空きあり	13,800円	12,600円	10,800円
18	テニス初中級(金)	小斎 玲子	金	13:00~14:30	1/9 ~ 3/27	10	空きあり	11,500円	10,500円	9,000円
19	テニス中級(火)	石川 晓子	火	14:35~16:05	1/6 ~ 3/31	12	空きあり	13,800円	12,600円	10,800円
20	テニス中上級	小斎 玲子	木	13:00~14:30	1/8 ~ 3/26	12	残2	13,800円	12,600円	10,800円
21	テニス中級(木)	山口 美紀	木	14:10~15:40	1/8 ~ 3/26	12	空きあり	13,800円	12,600円	10,800円
22	テニス中級(金)	小斎 玲子	金	14:35~16:05	1/9 ~ 3/27	10	残2	11,500円	10,500円	9,000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。

★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(木)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、締め切りとさせて頂きます(ーー)

★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。

□成人対象(高校生以上) フィットネス系 <1月~3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(※)	受講料(税込)	運動強度	
25	らくらくリズム体操	菅野 淳子	水	10:00~11:30	1/7 ~ 3/25	11	空きあり	12,100円	8,800円	7,150円	★	
26	アンチエイジング体操		水	11:40~12:40	1/7 ~ 3/25	11	空きあり	12,100円	8,800円	7,150円	★★	
27	さわやか健康体操	いいだみつこ SSKT講師	水	9:10~10:25	1/7 ~ 3/25	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		木	13:00~14:30	1/9 ~ 3/27	11	空きあり	12,100円	8,800円	7,150円	★	
29	健康体操 姿勢美	岩野 文美	水	10:35~11:50	1/7 ~ 3/25	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		木	12:10~13:10	1/7 ~ 3/25	11	空きあり	12,100円	8,800円	7,150円	★	
31	「大人の」やさしいHIP HOP	Hizz Performance Style 小塚 拓 (HIRAKU)	木	13:00~14:00	1/8 ~ 3/26	12	空きあり	13,200円	9,600円	7,800円	★★	
32	「大人の」フリースタイルダンス		木	19:10~20:10	1/8 ~ 3/26	12	残3	13,200円	9,600円	7,800円	★★	
33	はじめてヨガ	北海道全員健康 (株)	月	13:00~14:00	1/5 ~ 3/30	8	空きあり	8,800円	6,400円	5,200円	★	
34	ヨガ入門		火	10:00~11:00	1/6 ~ 3/31	13	空きあり	14,300円	10,400円	8,450円	★	
35	ヨガ応用	MINATO	火	11:10~12:10	1/6 ~ 3/31	13	空きあり	14,300円	10,400円	8,450円	★★	
36	ナイトヨガ		木	19:00~20:00	1/9 ~ 3/27	11	-	定員に達したため締め切り			★	
37	リラックスヨガ	佳代	木	20:10~21:00	1/9 ~ 3/27	11	残4	12,100円	8,800円	7,150円	★	
38	ヨガ&ピラティス①		水	13:00~14:00	1/7 ~ 3/25	10	-	定員に達したため締め切り			★	
39	ヨガ&ピラティス②	KUMIKO	水	14:10~15:10	1/7 ~ 3/25	10	-	定員に達したため締め切り			★	
40	肩腰すっきりヨガ		木	9:15~10:15	1/9 ~ 3/13	10	空きあり	11,000円	8,000円	6,500円	★★	
41	太極拳①	原田 雅恵	木	12:30~13:55	1/8 ~ 3/26	12	空きあり	13,200円	9,600円	7,800円	★	
42	太極拳②		木	14:05~15:30	1/8 ~ 3/26	12	空きあり	13,200円	9,600円	7,800円	★	
43	リンパマッサージ&姿勢改善体操	AYA SATO	木	13:15~14:30	1/9 ~ 3/27	10	空きあり	11,000円	8,000円	6,500円	★★	
44	はじめてのボクシングエクササイズ		木	10:30~11:30	1/9 ~ 3/27	11	空きあり	12,100円	8,800円	7,150円	★★	
45	K-POP & HIP HOP(おとな)	NFOA	月	13:00~14:00	1/5 ~ 3/30	8	残1	8,800円	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