

【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 <4月~6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 吉田 弥生 田中 三華 横山 里美 | 火 | 9:00~10:30 | 4/7 ~ 6/30 | 11 | 空きあり | 10,450円 | 9,900円 | 8,250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 | 4/7 ~ 6/30 | 11 | 残3 | 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、切替の習得を目指すと共に回転を意識した打法(つつき・ドライブ)を学びます。 | | | | | | | | | | | |
| 3 | 卓球初級(水) | | 水 | 9:00~10:30 | 4/8 ~ 6/24 | 10 | 空きあり | 9,500円 | 9,000円 | 7,500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、切替の習得を目指すと共に回転を意識した打法(つつき・ドライブ)を学びます。 | | | | | | | | | | | |
| 4 | 卓球中級(火) | | 火 | 10:45~12:15 | 4/7 ~ 6/30 | 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 | 4/8 ~ 6/24 | 10 | 残4 | 9,500円 | 9,000円 | 7,500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 | 4/9 ~ 6/25 | 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 | 4/8 ~ 6/24 | 10 | 空きあり | 9,500円 | 9,000円 | 7,500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、一つ一つの技術の向上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 | 4/6 ~ 6/29 | 9 | 残4 | 9,000円 | 9,000円 | 9,000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 | 4/9 ~ 6/25 | 10 | - | 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 | 4/8 ~ 6/24 | 10 | - | 定員に達したため締め切り | | |
| 初めてバドミントン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てみたい方が対象。 | | | | | | | | | | | |
| 11 | バドミントン初級 | | 水 | 11:00~13:00 | 4/8 ~ 6/24 | 10 | - | 定員に達したため締め切り | | | |
| 基礎打法が身につけてきた方で、フットワーク、クリア、ドロップ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 | 4/8 ~ 6/24 | 10 | 空きあり | 11,500円 | 10,500円 | 9,000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 | 4/9 ~ 6/25 | 11 | - | 定員に達したため締め切り | | | |
| 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 | 4/6 ~ 6/29 | 9 | 残2 | 10,350円 | 9,450円 | 8,100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 | 4/9 ~ 6/25 | 11 | 残1 | 12,650円 | 11,550円 | 9,900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。 | | | | | | | | | | | |
| 16 | テニス初中級(火) | 石川 暁子 | 火 | 13:00~14:30 | 4/7 ~ 6/30 | 12 | 残1 | 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。 | | | | | | | | | | | |
| 17 | テニス初中級(木) | 山口 美紀 | 木 | 12:35~14:05 | 4/9 ~ 6/25 | 11 | 空きあり | 12,650円 | 11,550円 | 9,900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 | 4/10 ~ 6/26 | 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。 | | | | | | | | | | | |
| 19 | テニス中級(火) | 石川 暁子 | 火 | 14:35~16:05 | 4/7 ~ 6/30 | 12 | 空きあり | 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 | テニス中級(木) | 山口 美紀 | 木 | 14:10~15:40 | 4/9 ~ 6/25 | 11 | 空きあり | 12,650円 | 11,550円 | 9,900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。 | | | | | | | | | | | |
| 21 | テニス中級(金) | 小斎 玲子 | 金 | 14:35~16:05 | 4/10 ~ 6/26 | 12 | 空きあり | 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 | テニス中上級 | 小斎 玲子 | 木 | 13:00~14:30 | 4/9 ~ 6/25 | 10 | 空きあり | 11,500円 | 10,500円 | 9,000円 | |
| 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。 | | | | | | | | | | | |

※障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が対象となります。

□成人対象(高校生以上) フィットネス系 <4月~6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 | 4/8 ~ 6/24 | 10 | 空きあり | 11,000円 | 8,000円 | 6,500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。 ※会場は体育室です。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 | 水 | 11:40~12:40 | 4/8 ~ 6/24 | 10 | 空きあり | 11,000円 | 8,000円 | 6,500円 | ★★ | |
| 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で健康度をUPさせましょう! ※会場は体育室です。受講の際は上靴をご持参ください。 | | | | | | | | | | | |
| 27 | さわやか健康体操 | いいたみつこ SSKT講師 | 水 | 9:10~10:25 | 4/8 ~ 6/24 | 10 | 空きあり | 11,000円 | 8,000円 | 6,500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。 ※会場は格技室です。 | | | | | | | | | | | |
| 28 | からだにやさしい健康体操 | 金 | 13:00~14:30 | 4/10 ~ 6/26 | 11 | 空きあり | 12,100円 | 8,800円 | 7,150円 | ★ | |
| 腰痛体操を通して体力をつけ、肩こり・腰痛を改善しましょう! ※会場は格技室です。 | | | | | | | | | | | |
| 29 | 健康体操 姿勢美 | 水 | 10:35~11:50 | 4/8 ~ 6/24 | 10 | 空きあり | 11,000円 | 8,000円 | 6,500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。 ※会場は格技室です。 | | | | | | | | | | | |
| 30 | 背骨コンディショニング | 岩野 文美 | 水 | 12:10~13:10 | 4/8 ~ 6/24 | 9 | 空きあり | 9,900円 | 7,200円 | 5,850円 | ★ |
| 背骨ひとつひとつを動かす、体にやさしい矯正でカラダ本来の自己治癒力を回復させます。 ※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 | 4/9 ~ 6/25 | 12 | 空きあり | 13,200円 | 9,600円 | 7,800円 | ★★ |
| 若い方が踊っているのを見て興味はあるけど…そんな「大人の」皆さん、HIRAKU先生とゆっくり楽しくステップアップ出来よう! ※会場は格技室です。 | | | | | | | | | | | |
| 32 | 「大人の」フリースタイルダンス | 木 | 19:10~20:10 | 4/9 ~ 6/25 | 12 | 空きあり | 13,200円 | 9,600円 | 7,800円 | ★★ | |
| 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!HIRAKU先生が丁寧に、楽しくレクチャーしてくれます★ ※会場は2階多目的室です。 | | | | | | | | | | | |
| 33 | K-POP & HIP HOP (おとなの月曜) | NΦA | 月 | 13:00~14:00 | 4/6 ~ 6/29 | 9 | 空きあり | 9,900円 | 7,200円 | 5,850円 | ★★ |
| 人気のK-POPとHIPHOPをMIXした人気のダンス教室! ヒット曲、好きな曲を踊ることが出来るかも!? | | | | | | | | | | | |
| New! | K-POP & HIP HOP (おとなの火曜) | 火 | 13:00~14:00 | 4/7 ~ 6/30 | 12 | 空きあり | 13,200円 | 9,600円 | 7,800円 | ★★ | |
| 人気のK-POPとHIPHOPをMIXした人気のダンス教室! 4月からは火曜日も開講します! ヒット曲、好きな曲を踊ることが出来るかも!? | | | | | | | | | | | |
| 35 | はじめてヨガ | 北海道 全員健康(株) | 月 | 13:00~14:00 | 4/6 ~ 6/29 | 9 | 空きあり | 9,900円 | 7,200円 | 5,850円 | ★ |
| ゆったりマイペースで始めましょう(^^)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づポーズ。ヨガで心も体も健康に! | | | | | | | | | | | |
| 36 | ヨガ入門 | MINATO | 火 | 10:00~11:00 | 4/7 ~ 6/30 | 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。 | | | | | | | | | | | |
| 37 | ヨガ応用 | 火 | 11:10~12:10 | 4/7 ~ 6/30 | 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いかがですか? | | | | | | | | | | | |
| 38 | ナイトヨガ | 金 | 19:00~20:00 | 4/10 ~ 6/26 | 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… | | | | | | | | | | | |
| 39 | リラクセスヨガ | 金 | 20:10~21:00 | 4/10 ~ 6/26 | 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ピックアップしたコース「リラクセスヨガ」♪おやすみ前に全身リフレッシュ(♡▽)=3 | | | | | | | | | | | |
| 40 | ヨガ&ピラティス① | 佳代 | 水 | 13:00~14:00 | 4/8 ~ 6/24 | 10 | 残1 | 11,000円 | 8,000円 | 6,500円 | ★ |
| ピラティスでコアマッスル(体幹)をひきしめ、ヨガで筋肉をストレッチ。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。 | | | | | | | | | | | |
| 41 | ヨガ&ピラティス② | 水 | 14:10~15:10 | 4/8 ~ 6/24 | 10 | 残1 | 11,000円 | 8,000円 | 6,500円 | ★ | |
| ピラティスでコアマッスル(体幹)をひきしめ、ヨガで筋肉をストレッチ。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。 | | | | | | | | | | | |
| 42 | 肩腰すっきりヨガ | KUMIKO | 金 | 9:15~10:15 | 4/10 ~ 6/26 | 12 | 空きあり | 13,200円 | 9,600円 | 7,800円 | ★★ |
| 肩こり、腰のだるさや重たさ等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? ※会場は格技室です。 | | | | | | | | | | | |
| 43 | 太極拳① | 原田 雅恵 | 木 | 12:30~13:55 | 4/9 ~ 6/25 | 12 | 空きあり | 13,200円 | 9,600円 | 7,800円 | ★ |
| 二十四式太極拳で足腰を鍛え、全身のツボ・経路を刺激し気血の巡りを良くしましょう♪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です。 | | | | | | | | | | | |
| 44 | 太極拳② | 木 | 14:05~15:30 | 4/9 ~ 6/25 | 12 | 空きあり | 13,200円 | 9,600円 | 7,800円 | ★ | |
| 二十四式太極拳で足腰を鍛え、全身のツボ・経路を刺激し気血の巡りを良くしましょう♪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です。 | | | | | | | | | | | |
| 45 | リンパマッサージ & 姿勢改善体操 | AYA SATO | 金 | 13:15~14:30 | 4/10 ~ 6/26 | 12 | 空きあり | 13,200円 | 9,600円 | 7,800円 | ★★ |
| 頭からフェイス、つま先まで…全身リンパマッサージ&ストレッチでむくみ解消・姿勢改善で心も身体もスッキリ(♡▽)♪ ※会場は2階多目的室です。 | | | | | | | | | | | |
| 46 | 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 | 4/10 ~ 6/26 | 12 | 空きあり | 13,200円 | 9,600円 | 7,800円 | ★★ |
| 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。楽しく動いて初心者の方でも代用品UP! 体力UP!(♡▽)9 ※会場は格技室です。 | | | | | | | | | | | |

※障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が対象となります。

□西健康づくりセンター フィットネス系 <4月~6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。

| 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(※) | |
| 300 | シルバーエクササイズ(65歳以上) | 逢坂 明美 | 月 | 9:45~10:45 | 4/6 ~ 6/29 | 9 | 残2 | 9,900円 | 7,200円 | 5,850円 | ★ |
| 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♪ ※会場は格技室です。 | | | | | | | | | | | |
| 301 | 二十四式太極拳① | 中坪 エイ子 | 月 | 9:45~10:45 | 4/6 ~ 6/29 | 9 | - | 一定数お申込みがなかったため中止 | | | ★ |
| 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…。 ※会場は2階多目的室です。 | | | | | | | | | | | |
| 302 | 二十四式太極拳② | 月 | 11:00~12:00 | 4/6 ~ 6/29 | 9 | - | 定員に達したため締め切り | | | ★ | |
| 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…。 ※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 | 4/7 ~ 6/23 | 11 | 残1 | 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ます。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 | 4/7 ~ 6/23 | 11 | - | 定員に達したため締め切り | | | ★ | |
| 体力に自信のない方にもおすすめ! 身体の運動をスムーズにする「ゆるゆら体操」とストレッチを行う教室です。 ※会場は1階多目的室です。 | | | | | | | | | | | |
| 305 | にこにこ体幹ヨガ | 遠藤 美枝 | 火 | 13:00~14:00 | 4/7 ~ 6/23 | 11 | 残2 | 12,100円 | 8,800円 | 7,150円 | ★★ |
| 体幹を意識して力を入れながら、様々なヨガのポーズを行います。全身のバランスを整え、ゆがみを改善していきます! ※会場は2階格技室です。 | | | | | | | | | | | |
| 306 | ピラティス① | 山田 泰子 | 水 | 9:45~10:45 | 4/8 ~ 7/1 | 11 | - | 定員に達したため締め切り | | | ★★ |
| 普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを独自の呼吸法に合わせたトレーニングです。 ※会場は2階多目的室です。 | | | | | | | | | | | |
| 307 | ピラティス② | 水 | 11:00~12:00 | 4/8 ~ 7/1 | 11 | - | 定員に達したため締め切り | | | ★★ | |
| 普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを独自の呼吸法に合わせたトレーニングです。 ※会場は2階多目的室です。 | | | | | | | | | | | |
| 308 | ストレッチ&ヨガ | 福原 香子 | 金 | 11:45~12:45 | 4/10 ~ 6/26 | 10 | - | 定員に達したため締め切り | | | ★ |
| ストレッチと呼吸法をあわせて行い、心と身体をリラックスさせます。「自分自身を癒す時間」としてお楽しみください。 ※会場は格技室です。 | | | | | | | | | | | |

※障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が対象となります。

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(水)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。

※追加申込は、「同一種目」のお申込みが可能です。