

2026年  
7月  
開講

# 西区体育館・温水プール 成人スポーツ教室受講者募集



## ◆ 暑さに負けないカラダづくり じんわり、しっかり汗流し ◆

### Q. 用具がなくても参加できますか？

ラケット・ボール類、マット等は教室時貸し出しいたします。運動用の上靴、お飲み物、外靴を入れる袋、受講者カードをお持ちください。※一部、用具が必要な教室がございます。詳細は中面をご確認ください。

### Q. 経験がなく、ついていけるか不安…

ご経験、レベル別に様々な教室がございます。詳しくは中面をご覧ください。  
開講中の教室のご見学は無料、1回体験（500円）も可能です。※1回体験は定員に達していない教室のみ可能です。カリキュラム進行の都合上、体験をお断りする場合がございます。詳細はお問い合わせください。

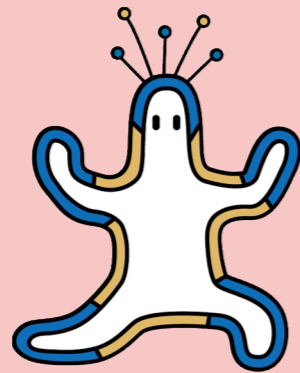
### ◎卓球教室

教室番号 1～9



暑い夏、動くのが億劫になりがち…  
まずは卓球から始めてみませんか？  
西区体育館では、レベル別に9つの  
教室を開講中です！

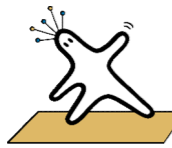
### 夏バテ予防の4か条



1. 適度な運動
2. 水分・塩分補給
3. 栄養バランス
4. 十分な睡眠

### ◎ヨガ教室

教室番号 35～42



はじめてレベルから応用レベルまで、  
日程も内容も種類豊富なヨガ教室。  
激しい運動に抵抗のある方でも安心  
してご参加いただけます！

### ◎テニス教室

教室番号 13～22



年齢問わず、生涯スポーツとして  
人気のテニスに挑戦しませんか？  
全身の筋力アップだけでなく、瞬発  
力や持久力の向上が期待できます。

### ◎ダンス教室

教室番号 31～34



ダンスに興味があるけれど、勇気が  
出ない…そんな方におすすめしたい、  
大人のためのダンス教室です。悩んで  
いる方は、ぜひ一度ご見学ください！

### 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。  
※受講者カードをお持ちでない方もWEB申込み可能です。

- 申込期間中、パソコン・スマートフォン・  
タブレット等でお申込みができます。
- 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。

WEB申込み  
フォーム



教室の詳細はチラシ中面、  
ホームページをチェック！



西区体育館・温水プール

### 申込方法

【申込期間】6月1日（月）～6月14日（日）

【申込方法】①WEB ②電話 ③施設窓口

※①WEB申込は1日9:00～14日23:59:59まで24時間受付中！

【抽 選】6月16日（火）11:30

定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選を行います。

①WEB申込の場合：抽選結果をメールにてお知らせいたします。

②電話 ③施設窓口申込の場合：落選された方のみ電話にてお知らせいたします。

### 追加申込

6月18日（木）9:00より 定員に空きがある教室のみ先着順にて受付（初日は電話のみ）。

※6月19日（金）以降は、窓口でも先着受付いたします。

※追加申込は電話・施設窓口のみ受付いたします（WEB申込はご利用できません。）

WEB申込み  
フォーム



### 納入方法

#### ①WEBでお申込みの場合

納入期間：6月16日（火）～6月27日（土） 23:59:59まで

納入期間内に、当選結果メールに記載している決済ページURLにアクセスしていただき、「WEBでのクレジットカード決済」

または「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください。

■ご利用可能なクレジットカード：VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club

■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。

※お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。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、当協会から領収書は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください。

#### ②電話 ③施設窓口でお申込みの場合

納入期間：6月19日（金）～6月27日（土） 9:00～20:00

納入期間内に施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。

### その他

・各教室の日程表、持ち物、ご確認ください。当施設ホームページ「教室情報」から、各教室の「▶日程表」より「教室受講のご案内（PDF）」に記載しておりますので、  
ご受講前に必ずご確認ください。受講当日に各施設へお越しください。

・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ください。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。

・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、施設までお問い合わせ願います。

・6月15（月）は施設整備日のため各種手続きは行っておりません。あらかじめご了承ください。

### お申込みにあたって

○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。○65歳以上の方は、受講料の減額設定がある教室に限り、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にてご提示ください。○障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、受講料の減額設定がある教室に限  
り、受講料が減額となりますのでご申告ください。納入時、または教室の初回に確認いたしますので、各種手帳をご持参ください。なお、受講期間中に各種手帳等の交付・返納・有効  
期限が切れた方は、受講施設へお問い合わせください。○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ください。対象レベルと著しく差がある場合には、教室変更や  
受講をご遠慮いただく場合がございます。○複数教室にお申込みできますが、受講意思のある教室のみお申込みください。○お申込みが多数の場合は、部屋または指導員数を調整  
のうえ定員を変更することがあります。○お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。○教室のカリキュ  
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ん。○感染症にかかっている方は教室の受講をご遠慮ください。○指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に  
支障をきたした場合、その後の受講をお断りいたします。○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、急速プログラム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ルアドレス  
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、更新手続きをお願いいたします）。○教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。○  
教室を辞めるお申し出があった場合は、事務手数料として1教室につき500円を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。○教室の広報PRを目的として教室開催中  
の写真・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。

【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「プライバシーポリシー」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、適切に管理いたします。

- ①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アンケート等の送付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見舞金給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。

さぽるとさぽろ  
受講料助成が  
ご利用いただけます。



詳細はこちらから  
ご覧ください。

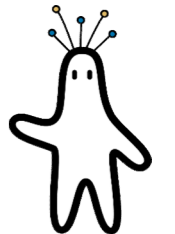
「教室WEB申込み」で受講料100円割引！

対象教室をWEBからお申込みいただいた場合、

新規・継続を問わず、受講料を100円割引いたします。

※WEB申込みに対応していない教室は対象外となります。

※申込期間終了後のお申込みは、教室WEB申込みの対象外となります。



西区体育館・温水プール

〒063-0825

札幌市西区発寒5条8丁目9-1

（地下鉄東西線「宮の沢駅」6番出口徒歩8分）

TEL：011-662-2149

■開館時間：9:00～21:00

■休館日：第3月曜日（整備日）

■駐車場：約150台（夏季）/約120台（冬季）



札幌市体育館グループ指定管理者

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

【お申込みにあたって】

- ・球技系教室は、同一種目の複数申込みができません（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 <7月~9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(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	7/7 ~ 9/29	11	15	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	7/7 ~ 9/29	11	15	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	7/1 ~ 9/30	12	15	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	7/7 ~ 9/29	11	30	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	7/1 ~ 9/30	12	15	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	7/2 ~ 9/24	11	30	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	7/1 ~ 9/30	12	30	11,400円	10,800円	9,000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	7/13 ~ 9/14	7	6	7,000円	7,000円	7,000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)	7月から10:45~に変更となります。	木	10:45~11:45	7/2 ~ 9/24	11	6	11,000円	11,000円	11,000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。											
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	7/1 ~ 9/30	12	15	11,400円	10,800円	9,000円	
はじ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たい方が対象です。											
11	バドミントン初級	水	11:00~13:00	7/1 ~ 9/30	12	16	13,200円	12,000円	10,200円		
基礎打法が身についた方で、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。											
13	テニス初心者	石川 暁子	木	9:25~10:55	7/2 ~ 9/24	12	10	13,800円	12,600円	10,800円	
はじめての方を対象に、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	7/6 ~ 9/14	8	10	9,200円	8,400円	7,200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	7/2 ~ 9/24	12	10	13,800円	12,600円	10,800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	7/7 ~ 9/29	11	10	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。											
17	テニス初中級(木)	山口 美紀	木	12:35~14:05	7/2 ~ 9/24	11	10	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	7/3 ~ 9/18	9	10	10,350円	9,450円	8,100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	7/7 ~ 9/29	11	10	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。											
20	テニス中級(木)	山口 美紀	木	14:10~15:40	7/2 ~ 9/24	11	10	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	7/3 ~ 9/18	9	10	10,350円	9,450円	8,100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	7/2 ~ 9/17	9	10	10,350円	9,450円	8,100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、各打法でコート内の的確に狙えるゲーム経験豊富な方が対象です。											

※障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が対象となります。

□成人対象(高校生以上) 格技系 <7月~9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(65歳以上)	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	7/1 ~ 9/30	12	10	21,000円	19,800円	16,800円
初心者の方が対象、弓道の基本を学びます。貸出用具もございますのでご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時指導員までお知らせください。 ※カリキュラム進行の都合上、教室2回目以降のワンコイン体験、途中受講はできません。あらかじめご了承ください。										

※障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が対象となります。

**スポーツ・フィットネス教室  
ワンコイン体験実施中!**

現在開講中の定員に達していないスポーツ・フィットネス教室を1教室・各期・1回体験することができます。

500円で体験できるなら試してみよっかな!

**体験方法**

- ①お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
- ②空きがあるか確認後、直近の教室実施日(体験可能日)をご案内いたします。
- ③必要事項をお伺いし、お申込み受付完了となります。体験日当日に窓口にて体験料500円をお支払いください。

※体験料500円は現金支払いのみ。体験日当日にお支払いください。  
※教室実施日前日までにお申し込みください。  
※JAF会員の方は、JAF会員を含む2名様まで、教室ワンコイン体験を無料でご受講いただけます。※JAF会員証のご提示が必要です。  
※ご見学の場合は無料です。

★7月開講教室の体験申込は6月28日(日)9:00より承ります。TEL:011-662-2149



□成人対象(高校生以上) フィットネス系 <7月~9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)			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	7/1 ~ 9/30	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	★
リズムに合わせた簡単な体操で楽しくからだづくり!心機能の向上を目指しましょう!											
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	7/1 ~ 9/30	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	★★
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・向上させるカリキュラムでアンチエイジング!											
27	さわやか健康体操	いいだみつこ SSKT講師	水	9:10~10:25	7/1 ~ 9/30	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	★
1日をさわやかに過ごすため、ストレッチがメインの教室です!朝の習慣として取り入れることで、慢性疲労の改善や免疫力アップが期待できます。											
28	からだにやさしい健康体操	いいだみつこ SSKT講師	金	13:00~14:30	7/3 ~ 9/25	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	★
体操を通して体力をつけるとともに、肩こり・腰痛を改善しましょう。継続することで健康度アップ!											
29	健康体操 姿勢美	岩野 文美	水	10:35~11:50	7/1 ~ 9/30	12	30	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。											
30	背骨コンディショニング	Hizz Performance Style 小塚拓(HIRAKU)	水	12:10~13:10	7/1 ~ 9/30	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	★
骨盤や背骨ひとつひとつを動かす、独自の体操ですっきりとリフレッシュ! ※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	7/2 ~ 9/24	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	★★
テレビで紹介されました★若い方が踊っているのを見て興味はあるけど...という「大人」の皆さん!HIRAKU先生とゆっくり楽しくステップアップ!											
32	「大人の」フリースタイルダンス	NΦA	木	19:10~20:10	7/2 ~ 9/24	12	15	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ます!											
33	K-POP & HIP HOP (おとなの月曜)	NΦA	月	13:00~14:00	7/6 ~ 9/14	8	15	8,800円	6,400円	5,200円	★★
人気のK-POPとHIPHOPをMIXした、大好評のダンス教室です!ヒット曲、好きな曲を踊ることができるかも!?											
34	K-POP & HIP HOP (おとなの火曜)	北海道 全員健康(株)	火	13:00~14:00	7/7 ~ 9/29	11	15	12,100円	8,800円	7,150円	★★
人気のK-POPとHIPHOPをMIXした、大好評のダンス教室です!ヒット曲、好きな曲を踊ることができるかも!?											
35	はじめてヨガ	MINATO	月	13:00~14:00	7/6 ~ 9/14	8	30	8,800円	6,400円	5,200円	★
まずは楽しく始めてみましょう! 全身の筋肉や関節をほぐし、正しい呼吸法を習得しつつポーズ。ヨガで心も体もリラックス!											
36	ヨガ入門	MINATO	火	10:00~11:10	7/7 ~ 9/29	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	★
ヨガの基本ポーズに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	MINATO	火	11:10~12:10	7/7 ~ 9/29	11	30	12,100円	8,800円	7,150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	KUMIKO	金	19:00~20:00	7/3 ~ 9/25	12	15	13,200円	9,600円	7,800円	★
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...											
39	リラクセスヨガ	佳代	金	20:10~21:00	7/3 ~ 9/25	12	15	13,200円	9,600円	7,800円	★
人気のナイトヨガから、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教室です。お仕事後、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	7/1 ~ 9/30	11	15	12,100円	8,800円	7,150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	佳代	水	14:10~15:10	7/1 ~ 9/30	11	15	12,100円	8,800円	7,150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	原田 雅恵	金	9:15~10:15	7/3 ~ 9/25	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	★★
肩こりや腰のだるさ・重たさ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?											
43	太極拳①	原田 雅恵	木	12:30~13:55	7/2 ~ 9/24	12	30	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	原田 雅恵	木	14:05~15:30	7/2 ~ 9/24	12	30	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	7/3 ~ 9/25	12	15	13,200円	9,600円	7,800円	★★
頭からフェイス、つま先まで...全身のストレッチ、マッサージを通じてむくみ解消・姿勢改善!お疲れの心も身体もスッキリ!(*^▽^)											
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	7/3 ~ 9/25	12	30	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。運動が久しぶりの方も楽しく動いて代謝UP!体力UP!(*^▽^)											

※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 <7月~10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	定員	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	7/6 ~ 10/26	10	30	11,000円	8,000円	6,500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	7/6 ~ 10/26	10	15	11,000円	8,000円	6,500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... ※会場は2階多目的室です。											
302	二十四式太極拳②	中坪 エイ子	月	11:00~12:00	7/6 ~ 10/26	10	15	11,000円	8,000円	6,500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... ※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	7/14 ~ 10/27	13	12	14,300円	10,400円	8,450円	★
全身運動や簡単なリズム体操を行います。若者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	ゆるゆる健康体操	遠藤 美枝	火	10:40~11:40	7/14 ~ 10/27	13	12	14,300円	10,400円	8,450円	★
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「ゆるゆる体操」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	山田 泰子	火	13:00~14:00	7/7 ~ 10/27	15	30	16,500円	12,000円	9,750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、ゆがみを改善しましょう! ※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	7/8 ~ 10/28	15	15	16,500円	12,000円	9,750円	★★
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	山田 泰子	水	11:00~12:00	7/8 ~ 10/28	15	15	16,500円	12,000円	9,750円	★★
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	7/10 ~ 10/23	14	30	15,400円	11,200円	9,100円	★
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。

