

【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	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	7/7 ~ 9/29	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	7/7 ~ 9/29	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	7/1 ~ 9/30	12	空きあり	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(つっつき・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	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。											
5	卓球中級(水)	水	9:00~10:30	7/1 ~ 9/30	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。											
6	卓球中級(木)	木	9:00~10:30	7/2 ~ 9/24	11	残2	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	7/1 ~ 9/30	12	空きあり	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	残3	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	-	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	7/1 ~ 9/30	12	-	定員に達したため締め切り			
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	-	定員に達したため締め切り				
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	-	定員に達したため締め切り			
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	残4	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	-	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	7/7 ~ 9/29	11	-	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	7/2 ~ 9/24	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	7/3 ~ 9/18	9	空きあり	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	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。											
20	テニス中級(木)	山口 美紀	木	14:10~15:40	7/2 ~ 9/24	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	7/3 ~ 9/18	9	空きあり	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	-	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	-	定員に達したため締め切り		
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。

追加申込について

各教室空き枠への追加申込は、6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。

□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	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	7/1 ~ 9/30	12	空きあり	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!心肺機能の向上を目指しましょう!											
26	アンチエイジング体操	水	11:40~12:40	7/1 ~ 9/30	12	空きあり	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	水	9:10~10:25	7/1 ~ 9/30	12	空きあり	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	空きあり	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	水	10:35~11:50	7/1 ~ 9/30	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。											
30	背骨コンディショニング	岩野 文美	水	12:10~13:10	7/1 ~ 9/30	12	空きあり	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	空きあり	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	木	19:10~20:10	7/2 ~ 9/24	12	残3	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	残4	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)	火	13:00~14:00	7/7 ~ 9/29	11	空きあり	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	北海道 全員健康(株)	月	13:00~14:00	7/6 ~ 9/14	8	空きあり	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ング。ヨガでも心も体もリラックス♪											
36	ヨガ入門	火	10:00~11:00	7/7 ~ 9/29	11	空きあり	12,100円	8,800円	7,150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	MINATO	火	11:10~12:10	7/7 ~ 9/29	11	空きあり	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	金	19:00~20:00	7/3 ~ 9/25	12	残2	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	金	20:10~21:00	7/3 ~ 9/25	12	空きあり	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	残2	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	水	14:10~15:10	7/1 ~ 9/30	11	残3	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	KUMIKO	金	9:15~10:15	7/3 ~ 9/25	11	空きあり	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	水	13:00~13:55	7/2 ~ 9/24	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	7/2 ~ 9/24	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	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	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。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	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)	達坂 明美	月	9:45~10:45	7/6 ~ 10/26	10	残2	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	-	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	7/6 ~ 10/26	10	-	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	7/14 ~ 10/27	13	-	定員に達したため締め切り			★
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	ゆるゆる健康体操	火	10:40~11:40	7/14 ~ 10/27	13	残3	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	遠藤 美枝	火	13:00~14:00	7/7 ~ 10/27	15	残4	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	-	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特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	7/8 ~ 10/28	15	-	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特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	残4	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。