

2025年
4月
開講

厚別区体育館 第1期(前期) スポーツ教室受講者募集!

春の陽気とともに、心も体も元気に!この春、厚別区体育館で運動を始めてみませんか?

～申込方法・支払方法など～

	WEB申込	電話・施設窓口申込
【申込期間】	①WEB/②電話・③施設窓口 共通: 3月1日(土)～14日(金)	
	①WEB 3月1日(土) 9:00から14日(金) 23:59:59まで	②電話・③施設窓口 3月3日(月)は施設整備日のため休館・受付不可
【申込方法】	①WEB 右の二次元コードを読み込みアクセスしてください ■24時間申込可能 	②電話/011-892-0362 ■受付時間/9:00～20:00 ③施設窓口/厚別区体育館 ■住所/札幌市厚別区厚別中央2条5丁目1-20
【抽選】	お申し込みが定員を上回った場合は、16日(日) 13:00に『コンピューターによる自動抽選』を実施します	
【抽選結果】	当落にかかわらずメールでお知らせいたします	落選された場合のみ電話でお知らせいたします
【追加申込】	定員に空きがある場合のみ、下記の日程で追加申込を受け付けます 3月18日(火) 9:00～ 先着順 ※電話申込のみ ※3月19日(水)より施設窓口でも受け付けます	
【納入期間】	3月16日(日)～27日(木) ※最終日の23:59:59まで	3月19日(水)～27日(木) ※受付時間/9:00～20:00
【支払方法】	受講料納入期間内に、当選結果メールに記載している決済ページURLにアクセスいただき、「コンビニでの現金払い」 ^{※1} 、「WEBでのクレジットカード決済」 ^{※2} のいずれかの方法にてお支払いください ※お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします ※施設窓口でのお支払いはご利用できませんのでご注意ください ※領収証につきましては、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	受講料納入期間内に、施設窓口で現金にてお支払いください ※お支払い完了後、「領収証」をお渡しいたします ※クレジットカードやコンビニでのお支払いはご利用できませんのでご注意ください
【その他】	・各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は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 ・申込期間中は同一種目の複数申込はできません ※複数申込をご希望の場合は、3/18～追加募集にてお申し込みください ・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 ・WEB申込の方で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	

※1 ■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

※2 ■ご利用可能なクレジットカード: VISA、MasterCard、JCB、AmericanExpress、DinersClub

～駐車場に利用について～

当施設の駐車場は敷地が狭く、駐車可能台数は限られます。各教室の開始前は混雑が予想されます。満車時は縦列駐車を許可しておりますが、その際は必ず受付窓口へお申し出ください。必要に応じて呼び出しすることがございます。

～傷害見舞金給付制度について～

当協会には見舞金の支給等を行う傷害見舞金給付制度を設けております。教室中に怪我を負われた際には速やかに施設職員または指導員へお申し出ください。



～靴袋の持参について～

靴の履き間違いが多発しております。当館では靴袋をご持参いただき、各自で管理していただくことをお勧めいたします。また、万が一紛失された際は当施設では責任を負いかねますのでご了承ください。



厚別区体育館 ☎011-892-0362

〒004-0052 札幌市厚別区厚別中央2条5丁目1-20

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

■利用時間/9:00～21:00

■休館日/第1月曜日(整備日)※祝日の場合は第2月曜日、年末年始

■交通アクセス/地下鉄東西線「新さっぽろ駅」2番出口徒歩5分

■駐車場/4月～11月:50台 12月～3月:40台



さぼりとさぼろ 1会員につき年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!!

さぼりとさぼ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。



教室 WEB 申込 受講料割引キャンペーン

「教室 WEB 申込」より、4 月開講教室をお申し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・継続のお申し込みを問わず、「令和 7 年 4 月開講教室」の対象教室で「WEB 申込をされた方」が対象となります。
- ・WEB 申込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し込みされる場合は、教室 WEB 申込による受付ができません。あらかじめご了承ください。

↓↓ 札幌市スポーツ協会の SNS アカウントはこちら ↓↓



Instagram
教室・イベント情報
公式アカウント
フォローお待ちしております



LINE
公式アカウント
友だち登録お待ちしております

▼ 多種目体験型スクール ▼





4 月 1 日(火)～ 申込開始!

詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご覧ください☺ 2 月中旬頃に掲載いたします。



↓↓ 下記の二次元コードを読み取ってご確認ください ↓↓



プライバシーポリシー



傷害見舞金制度



教室情報

【ご受講にあたって】

- 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。
- お申し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。
- お申し込みされたレベルに達していない場合、途中で教室の移動をお願い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。
- 感染病に罹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は、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、急遽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。
- 申し込みが定員に満たない場合、開講中止または合同開催となる場合があります。申込時に記載いただいている連絡先または 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。)
- 担当指導員が病氣、ケガ等の諸事情により、代行の指導員が指導にあたる場合があります。
- 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、主催者の都合による中止を除き、1 教室につき 500 円（開講前含む）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ので、その際は事前にお知らせいたします。

【ご利用にあたって】

- 駐車場は大変混雑いたします。満車時は縦列駐車を許可しておりますが、その際は必ず受付窓口へお申し出ください。
- 荷物のお預かりが必要な方は、有料コインロッカー（1 回 50 円）をご利用ください。無料の貴重品ロッカーもございます。
- 靴の履き間違いが多発しておりますので、お帰りの際はご自分の靴で間違いがないかご確認をお願いいたします。
当館では靴袋をご持参いただき、各自で管理していただくことをお勧めいたします。また、万が一紛失された際は当施設では責任を負いかねますのでご了承ください。

【個人情報の取扱い】

お申し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し込みやお支払い等の諸連絡
- 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。

教室のお申し込み 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・タブレット等での申し込みができます!
- 申込期間中は 24 時間申込可能です!
- お申し込み教室の抽選結果をメールでお知らせします!

※3 月 18 日(火)からの追加申込につきましては、WEB 申込をご利用いただけませんので、ご了承ください。



受講者カード



WEB 申込

申込期間中(3/1~3/14)は同一種目の複数申込はできません
 複数申込をご希望の場合は、3/18~追加募集にてお申し込みください



種目や年齢にかかわらず
全教室対象となりますので
 あらかじめご了承ください

成人球技 3ヶ月コース (高校生以上の方)

障がいのある方...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

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			指導員	開講期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方		
1	バドミントン	水	9:45~11:45	11	30	12,100	11,000	9,350	鈴木百合恵・上原美和	4 / 9 ~ 6 / 25
3	バスケットボール	金	13:00~15:00	13	18	14,300	13,000	11,050	片桐 三千代	4 / 4 ~ 6 / 27
4	テニス初心者	火	9:15~10:45	11	10	12,650	11,550	9,900	藤沢 千鶴子	4 / 1 ~ 6 / 24
5	テニス初級(月)	月	12:50~14:20	9	12	10,350	9,450	8,100	武田 恵子	4 / 14 ~ 6 / 30
6	テニス初級(火)	火	10:55~12:25	11	12	12,650	11,550	9,900	藤沢 千鶴子	4 / 1 ~ 6 / 24
7	テニス初中級(月)	月	19:15~20:45	9	12	10,350	9,450	8,100	本田 修	4 / 14 ~ 6 / 30
8	テニス初中級(火)	火	12:40~14:10	11	12	12,650	11,550	9,900	門間 昌子	4 / 1 ~ 6 / 24
9	テニス中級(月)	月	14:25~15:55	9	12	10,350	9,450	8,100	武田 恵子	4 / 14 ~ 6 / 30
10	テニス中級(火)	火	14:20~15:50	11	12	12,650	11,550	9,900	本田 和恵	4 / 1 ~ 6 / 24
11	テニス中上級	火	9:15~10:45	11	10	12,650	11,550	9,900	今 善輝	4 / 1 ~ 6 / 24
12	Over60テニス	火	10:55~12:25	11	10	12,650	11,550	9,900	今 善輝	4 / 1 ~ 6 / 24
13	卓球初心者	水	10:00~12:00	11	12	12,100	11,000	9,350	札幌卓球連盟	4 / 2 ~ 6 / 18
14	卓球初級	水	10:00~12:00	11	15	12,100	11,000	9,350	札幌卓球連盟	4 / 2 ~ 6 / 18
15	卓球中級①	金	13:00~15:00	12	15	13,200	12,000	10,200	札幌卓球連盟	4 / 4 ~ 6 / 20
16	卓球中級②	金	13:00~15:00	12	15	13,200	12,000	10,200	札幌卓球連盟	4 / 4 ~ 6 / 20

成人フィットネス 3ヶ月コース (高校生以上の方)

障がいのある方...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

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			指導員	開講期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方		
43	ヨガ(月)	月	11:00~12:30	9	35	9,900	7,200	5,850	ヨガライフスクール	4 / 14 ~ 6 / 30
44	ココロとカラダの整うヨガ	火	13:00~14:00	11	30	12,100	8,800	7,150	北海道全員健康㈱	4 / 1 ~ 6 / 24
45	リラックスヨガ	火	14:30~15:45	11	30	12,100	8,800	7,150	達 浩美	4 / 1 ~ 6 / 24
46	ヨガA	水	9:15~10:45	13	33	14,300	10,400	8,450	ヨガライフスクール	4 / 2 ~ 6 / 25
47	ヨガB	水	11:00~12:30	13	33	14,300	10,400	8,450	ヨガライフスクール	4 / 2 ~ 6 / 25
48	やさしいパワーヨガ	金	9:30~11:00	13	30	14,300	10,400	8,450	大沼 千尋	4 / 4 ~ 6 / 27
49	ナイトヨガA	水	19:00~20:15	12	15	13,200	9,600	7,800	大野 直子	4 / 9 ~ 6 / 25
50	ナイトヨガB	水	21:00~22:15	12	15	13,200	9,600	7,800	大野 直子	4 / 9 ~ 6 / 25
51	膝にやさしい安心ヨガ(月)	月	13:00~14:00	9	30	9,900	7,200	5,850	北海道全員健康㈱	4 / 14 ~ 6 / 30
52	膝にやさしい安心ヨガ(木)	木	12:15~13:15	13	30	14,300	10,400	8,450	北海道全員健康㈱	4 / 3 ~ 6 / 26
53	やさしいボクサ&ヨガ	水	12:30~13:30	13	15	14,300	10,400	8,450	北海道全員健康㈱	4 / 2 ~ 6 / 25
54	ナイトピラティスA	金	18:30~19:30	13	15	14,300	10,400	8,450	大沼 千尋	4 / 4 ~ 6 / 27
55	ナイトピラティスB	金	19:40~20:40	13	15	14,300	10,400	8,450	大沼 千尋	4 / 4 ~ 6 / 27
56	美姿勢ピラティスヨガ	木	18:30~19:30	13	30	14,300	10,400	8,450	大沼 千尋	4 / 3 ~ 6 / 26
57	アンチエイジング体操(月)	月	10:30~12:00	9	40	9,900	7,200	5,850	菅野 淳子	4 / 14 ~ 6 / 30
58	アンチエイジング体操(火)	火	10:45~12:15	11	40	12,100	8,800	7,150	菅野 淳子	4 / 1 ~ 6 / 24
59	ゆっくりアンチエイジング体操	木	9:10~10:20	13	30	14,300	10,400	8,450	菅野 淳子	4 / 3 ~ 6 / 26
60	ストレッチ&ボディメイク	金	11:30~12:30	13	30	14,300	10,400	8,450	達 浩美	4 / 4 ~ 6 / 27
61	ストレッチ&健康美容体操	金	13:00~14:15	13	30	14,300	10,400	8,450	達 浩美	4 / 4 ~ 6 / 27
62	リンパマッサージ&健康体操	木	11:00~12:15	13	33	14,300	10,400	8,450	AYA SATO	4 / 3 ~ 6 / 26
【教室名変更】 2024年度第4期まで「リンパマッサージ&ストレッチ」でした。内容に変更はございません。										
63	健美操	木	13:30~14:30	13	30	14,300	10,400	8,450	川崎 由美子	4 / 3 ~ 6 / 26
【教室名・指導員変更】 2024年度第4期まで「健身操」でした。内容に変更はございません。										
64	ゆったり筋膜体操KAZE®	月	9:45~10:45	9	30	9,900	7,200	5,850	あなだ あやか	4 / 14 ~ 6 / 30
【教室名・時間変更】 2024年度第4期まで「生活習慣改善体操」でした。指導員変更に伴い、カリキュラムも一部変更となりました。詳細については当施設までお問い合わせください。										
65	やさしい健康運動体操	水	15:00~16:30	13	30	14,300	10,400	8,450	唐牛 拓郎	4 / 2 ~ 6 / 25
66	ひざこし筋力UP運動	木	10:30~11:30	13	30	14,300	10,400	8,450	前田 淑絵	4 / 3 ~ 6 / 26
67	二十四式太極拳 基礎	月	13:00~14:25	9	35	9,900	7,200	5,850	原田 雅恵	4 / 14 ~ 6 / 30
68	二十四式太極拳 重点	月	14:30~15:55	9	35	9,900	7,200	5,850	原田 雅恵	4 / 14 ~ 6 / 30
69	筋力アップエクササイズ	火	11:30~12:30	11	15	12,100	8,800	7,150	北海道全員健康㈱	4 / 1 ~ 6 / 24
70	はじめてのボクシングエクササイズ	金	11:00~12:00	13	15	14,300	10,400	8,450	北海道全員健康㈱	4 / 4 ~ 6 / 27
71	脂肪燃焼ボクシングエクササイズ	木	19:00~20:00	13	15	14,300	10,400	8,450	HIRO	4 / 3 ~ 6 / 26
【教室名・時間変更】 2024年度第3期まで「シェイプBOX」でした。また、時間についても変更となります。指導員や内容に変更はございません。										
72	エアロピクス	火	9:15~10:30	11	30	12,100	8,800	7,150	小野寺 弘美	4 / 1 ~ 6 / 24
73	NIGHT★ZUMBA <small>NEW</small>	日	19:30~20:30	11	15	12,100	8,800	7,150	KAZU	4 / 6 ~ 6 / 22
【新規教室】 ラテン系中心の音楽に合わせて体を動かすプログラムです。代謝UPやシェイプアップなどに効果的！3/9体験会開催予定！										
74	ZUMBA	木	9:45~10:45	13	35	14,300	10,400	8,450	高田 志保	4 / 3 ~ 6 / 26
75	フォークダンス	金	13:00~15:00	11	30	12,100	8,800	7,150	大谷 高子	4 / 4 ~ 6 / 27
76	クラシックバレエ(女性向け)	木	10:00~11:15	13	15	14,300	10,400	8,450	達 浩美	4 / 3 ~ 6 / 26

空きのある教室は 1回 500円で体験可能です！ご見学は無料です。
 最新の空き状況・お申し込みについては厚別区体育館までお気軽にお問い合わせください

右記の二次元コードを読み取ると
 教室の情報や空き状況をご確認
 いただけます



キッズ・ジュニア 6ヶ月コース

障がいのある方…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

No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		指導員	開講期間
							一般	障がいのある方		
17	ジュニアバドミントン	小1~中1	火・木	16:00~17:45	43	46	47,300	36,550	札幌地区バドミントン協会	4 / 8 ~ 9 / 30
18	SSAジュニアフットサル	小3~小6	水	17:00~18:00	22	15	18,700	14,300	サフィール北海道	4 / 2 ~ 9 / 24
【指導員・対象・定員変更】 2024年度第2期まで指導員が2名でしたが、1名へ変更となります。指導員数変更に伴い、対象・定員も変更となります。										
19	ジュニアハンドボール	小1~小6	水	15:50~16:50	26	30	20,800	16,900	三宮典子・佐藤敦子	4 / 2 ~ 9 / 24
21	ジュニアテニス入門	小1~小6	木	16:10~17:10	26	12	24,700	19,500	進藤 聖一	4 / 3 ~ 9 / 25
22	ジュニアテニス基礎・初級	小1~小6	月	16:00~17:30	16	12	18,400	14,400	本田 和恵	4 / 14 ~ 9 / 29
23	ジュニアテニスレベルアップ	小5~中3	月	17:40~19:10	16	10	18,400	14,400	本田 修	4 / 14 ~ 9 / 29
24	ミニバスケット低学年	※定員変更 小1~小3	金	15:20~16:40	25	45	23,750	18,750	片桐三千代・中村亜美・檀山亜紀子	4 / 4 ~ 9 / 26
25	ミニバスケット高学年	小4~小6	金	16:45~18:05	25	45	23,750	18,750	片桐三千代・中村亜美・檀山亜紀子	4 / 4 ~ 9 / 26
26	ミニバスケットレベルアップ	小3~小6	月	17:15~18:45	16	30	15,200	12,000	片桐三千代・高山のぞみ	4 / 14 ~ 9 / 29
27	ジュニアバスケット	中1~中3	月	19:00~20:30	16	30	15,200	12,000	片桐三千代・高山のぞみ	4 / 14 ~ 9 / 29
29	ジュニア運動能力向上教室	NEW 小1~小6	水	15:40~16:40	23	12	21,850	17,250	小林 真奈斗	4 / 2 ~ 9 / 24
【新規教室】リズム・バランス能力などの様々なコーディネーション能力を高めることを目的とした教室です。多種多様な刺激を入れ楽しく体を動かします！3/20体験会開催予定！										
30	キッズ器械体操初心者	年中・年長	月	14:45~15:45	16	8	15,200	12,000	-	4 / 14 ~ 9 / 29
31	キッズ器械体操レベルアップ	年中・年長	金	14:40~15:40	26	8	24,700	19,500	-	4 / 4 ~ 9 / 26
【定員・時間変更】 2024年度第2期（後期）まで少人数制でした。また時間についても変更となります。（変更前 14:45~15:30→変更後 14:40~15:40）										
32	ジュニア器械体操初級	小1~小3	月	16:00~17:00	16	12	15,200	12,000	-	4 / 14 ~ 9 / 29
33	ジュニア器械体操レベルアップ	※時間変更 小1~小4	金	15:45~17:15	26	24	29,900	23,400	-	4 / 4 ~ 9 / 26
34	ジュニアダンス（月）	小1~中3	月	16:10~17:10	16	25	15,200	12,000	比内 澄絵	4 / 14 ~ 9 / 29
35	ジュニアダンス（水）	小1~小6	水	16:10~17:10	25	15	23,750	18,750	福井 龍平	4 / 9 ~ 9 / 24
36	ジュニアダンス中級	小4~中3	水	17:30~18:30	25	15	23,750	18,750	福井 龍平	4 / 9 ~ 9 / 24
37	キッズHIPHOP	年少~小1	土	9:45~10:45	16	15	15,200	12,000	MIZUKI・Chi	4/26~
38	エンジョイHIPHOP	小1~小6	土	10:50~11:50	16	15	15,200	12,000	MIZUKI・Chi	※変更の可能性あり
No.37 キッズHIPHOP・No.38 エンジョイHIPHOPの日程詳細については、3月下旬頃を目途に別途お知らせいたします。										
39	キッズチアダンス	※時間変更 年中~小1	金	16:00~17:00	26	20	24,700	19,500	岩 瑛里奈	4 / 4 ~ 9 / 26
40	ジュニアチアダンス	小1~小6	水	16:40~17:40	26	40	24,700	19,500	坪田知紗・岩瑛里奈	4 / 2 ~ 9 / 24
41	ジュニアクラシックバレエ	年長~小6	月	17:25~18:25	15	20	14,250	11,250	遠 浩美	4 / 14 ~ 9 / 22
42	バトントワリング	小1~中3	月	18:40~19:40	16	15	15,200	12,000	村上 優子	4 / 14 ~ 9 / 29
【教室名・対象変更】 2024年度第2期（後期）まで「バトントワリング基礎・初級」でした。内容に変更はございません。対象は「年長~中1」から「小1~中3」へ変更となります。										

小学生対象 チャレンジジム

畳の上で裸足になって足指をしっかり使って運動します！みんなでのしくからだを動かそう！

No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料	指導員	開講期間
82	チャレンジジム	特別支援学級に在籍している小学生や通級指導教室を利用している小学生 ※通常学級で障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方も含む	木	16:30~17:30	20	8	31,000	出町道代・寺西由美子	4 / 10 ~ 9 / 18

小学生対象 かけっこ塾

走るにはコツはある！運動会に向けてスタートだ！

No.	教室名	対象	開催日	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		指導員
								一般	障がいのある方	
95	かけっこ塾 第1部	小1~小6	4月20日	日	9:30~11:00	1	100	1,550	1,250	北海道ハイテクACアカデミー
96	かけっこ塾 第2部				11:30~13:00			1	100	

~新規開講教室体験会のお知らせ~

第1期より開講となる新規教室の体験会を実施します！一度体験してみたいという方はぜひお申し込みください！

No.29 運動能力向上教室

リズム能力・バランス能力などの様々なコーディネーション能力向上を目的とした教室です！
多種多様な刺激を与え、楽しく体を動かします！

開催日時 **3月20日**（木・祝）11:00~12:00

対象 **小1~小6**

定員 **12名**

指導員 **小林 真奈斗**

場所 **2F 体育室**

持ち物

- 上靴（貸出等してありません）
- タオル
- 飲み物
- 外靴用靴袋
- 動きやすい服装

指導員 小林 真奈斗



No.73 NIGHT★ZUMBA

ラテン系中心の音楽に合わせて体を動かすプログラムです！代謝UPやシェイプアップなどに効果的！

開催日時 **3月9日**（日）19:30~20:30

対象 **高校生以上の方**

定員 **15名**

指導員 **KAZU**

場所 **2F 多目的室**

持ち物

- 上靴（貸出等してありません）
- タオル
- 飲み物
- 外靴用靴袋
- 動きやすい服装

【申込期間】 **2月17日**（月）9:00~先着順

※3月3日（月）は施設整備日のため受付不可

【申込方法】 **電話**または**施設窓口**

【受講料】 **各500円**（税込）

※施設窓口にて現金のみのお支払い

⚠️ レベル分けされている教室は、対象レベルをご確認のうえお申し込みください。お申し込みされた教室とレベルの錯誤があった場合は途中でクラスの移動をお願いする場合がありますので、あらかじめご了承ください。レベルの詳細は当施設までお気軽にお問い合わせください。⚠️