

# ○追加申込可能教室○

※先着順での受付となりますので、お申込みはお早めをお願いします。

## ◆ 球技系教室 ◆

対象:16歳以上の男女										
No.	教室名	曜日	時間	期間	回数	定員	指導員	受講料(税込)		
								一般	65歳以上の方	障がいのある方
1	テニス中上級(水)	水	9:00~10:30	7/15~9/23	11	10	本田 修	8,830円	7,950円	7,070円
3	ナイトテニス初心者(水)	水	18:45~20:45	7/15~9/23	11	10	太田 幸江	10,530円	9,470円	8,420円
4	テニス初級(火)	火	13:00~15:00	7/14~9/15	10	10	武田 恵子	9,570円	8,610円	7,660円
5	テニス初中級(水)	水	9:00~10:30	7/15~9/23	11	10	市川 晶子	8,830円	7,950円	7,070円
6	テニス初中級(木)	木	13:00~15:00	7/16~9/17	8	10	武田 恵子	7,660円	6,890円	6,120円
7	テニス中級A(水)	水	11:00~12:30	7/15~9/23	11	10	市川 晶子	8,830円	7,950円	7,070円
8	テニス中級B(水)	水	11:00~12:30	7/15~9/23	11	10	本田 和恵	8,830円	7,950円	7,070円
9	テニス中級C(金)	金	9:00~10:30	7/17~9/18	8	10	塩田 俊子	6,420円	5,780円	5,140円
10	ナイトテニス中級(木)	木	18:45~20:45	7/16~9/17	8	10	本田 修	7,660円	6,890円	6,120円
12	テニス上級B(水)	水	14:50~16:20	7/15~9/23	11	10	市川 晶子	8,830円	7,950円	7,070円
16	テニスワンポイントクリニック	月	9:15~10:45	7/13~9/14	7	10	塩田 俊子	5,620円	5,060円	4,500円
17	卓球初級(水)	水	9:00~10:30	7/15~9/16	10	30	札幌婦人卓球親睦会	6,490円	5,840円	5,190円
18	卓球中級(火)	火	9:15~10:45	7/14~9/15	10	15		6,490円	5,840円	5,190円
19	卓球中級(水)	水	11:00~12:30	7/15~9/16	10	15		6,490円	5,840円	5,190円
20	卓球上級(火)	火	9:15~10:45	7/14~9/15	10	15		6,490円	5,840円	5,190円
21	卓球上級(水)	水	11:00~12:30	7/15~9/16	10	15		6,490円	5,840円	5,190円
22	バスケットボール ※	水	12:45~14:45	7/15~9/23	11	15	片桐 三千代	8,260円	-	6,610円

※バスケットボールについては、65歳未満の方が受講対象となります。

## ◆ フィットネス教室 ◆

フィットネス種目は複数申込が可能です。ただし、すべて受講される場合に限りです。										対象:16歳以上の男女(一部除外あり)		
No.	教室名	日曜	時間	期間	回数	定員	指導員	受講料(税込)				
								一般	65歳以上の方	障がいのある方		
31	ヨガ(水)	水	9:30~11:00	7/15~9/23	11	30	伊藤 佳代	6,000円	5,400円	4,800円		
32	ヨガ(木)	木	9:30~11:00	7/16~9/17	8	30	ヨガライフスクール	4,360円	3,930円	3,490円		
34	ヨガ(金)	金	9:30~11:00	7/17~9/18	8	30	ヨガライフスクール	4,360円	3,930円	3,490円		
36	健美操(火)	火	10:30~12:00	7/14~9/15	10	30	高野 里香	5,460円	4,910円	4,360円		
37	健美操(金)	金	9:50~10:50	7/17~9/18	8	20	高野 里香	5,190円	4,670円	4,150円		
38	ナイトピラティス(水)	水	19:00~20:30	7/15~9/23	11	30	原野 すみれ	6,000円	5,400円	4,800円		
39	ピラティス(土)	土	10:30~11:45	7/18~9/19	9	30	伊藤 はるか	4,910円	4,420円	3,930円		
40	バレトン	金	19:30~20:30	7/17~9/18	8	25	武石 かほり	4,700円	4,230円	3,760円		
41	ビューティーボディメイク	水	13:00~14:30	7/15~9/23	11	30	遠 浩美	6,000円	5,400円	4,800円		
42	美カラダ目指して健康体操	火	11:00~12:30	7/14~9/15	10	30	瀧澤 幸智子	5,460円	4,910円	4,360円		
43	やさしいクラシックバレエ(金)	金	11:15~12:30	7/17~9/18	8	25	阿部 由香	4,700円	4,230円	3,760円		
44	やさしいクラシックバレエ(火)	火	14:00~15:15	7/14~9/15	10	25	阿部 由香	5,870円	5,290円	4,700円		
45	クラシックバレエポワント基礎	火	15:20~16:00	7/14~9/15	10	10	阿部 由香	7,110円	6,400円	5,680円		
46	太極拳初級(水)	水	11:10~12:40	7/15~9/23	11	30	沖野 和美	6,000円	5,400円	4,800円		
47	太極拳入門(水)	水	13:00~14:30	7/15~9/23	11	30	沖野 和美	6,000円	5,400円	4,800円		
49	ZUMBA(木)	木	12:45~13:45	7/16~9/17	8	20	清野 抄也佳	5,190円	4,670円	4,150円		
50	スローエアロビック	木	14:00~15:00	7/16~9/17	8	20	井村 昭子	5,190円	4,670円	4,150円		
51	フラダンス	金	13:00~14:15	7/17~9/18	8	20	小嶋 絵里	5,190円	4,670円	4,150円		
52	トランポリンエクササイズ	火	20:50~21:50	7/14~9/15	10	20	野田 勝	6,490円	5,840円	5,190円		
53	ひざ腰らくらく体操	水	13:30~14:30	7/15~11/18	17	10	前田 淑絵	16,270円	14,640円	13,020円		

### フィットネス教室 ワンコイン体験実施中!

現在開講している定員に空きのある教室を体験することができます。ぜひ一度ご体験ください!ご見学は無料です!

※体験料500円のほか、施設利用料が必要となります。前日までにお電話でお申込みください。