

# 113. テニスクリニック

木曜日

14:40~15:40

レベル：初中級

対象：16歳以上

定員：6名

担当：北村 裕昭

期数	開催月	日程	テーマ・内容
1期	4月	1・8・15	フォアハンドストローク
			基本動作の習得
2期	5月	13・20・27	バックハンドストローク
			基本動作の習得
3期	6月	3・10・17	ストロークラリー
			ラリー技術の向上
4期	7月	8・15・29	ストロークラリー
			ラリー技術の向上
5期	8月	5・19・26	ボレー
			基本動作の習得
6期	9月	2・9・16	サーブ
			基本動作の習得

【回数】 全3回

【受講料】 一般：2,560円 65歳以上：2,300円  
障がい者：2,050円

【申込】 開催月前月の1日~14日

※施設整備日、休館日は受付を行っておりません。

【申込方法】 ①WEB申込 ②電話申込 ③施設窓口

【抽選】 開催月前月の16日

【合否】 開催月前月の17日までに、落選者にのみ連絡

【納入】 開催月前月の20日~教室初回目まで

【空き申込】 開催月前月の18日



Web申込はこちら



手稲区体育館

006-0832 札幌市手稲区曙2条1丁目2-46  
011-684-0088

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

# 114. 卓球ピンポイント

水曜日

レベル：中級以上

定員：6名

9:10～10:40

対象：16歳以上

担当：札幌婦人卓球親睦会

期数	開催月	日程	テーマ・内容
1期	4月	14・21・28	カット&カット打ち コントロールの良い打ち方から強打へ
2期	5月	19・26	ドライブ打法※2回教室 前進回転のボールにドライブをかける練習・下回転に対するドライブの練習
3期	6月	2・16・23	ツツキからの攻撃 ドライブからの3球目攻撃の練習
4期	7月	7・14・21	カット&カット打ち コントロールの良い打ち方から強打へ
5期	8月	4・11・18	ドライブ打法 前進回転のボールにドライブをかける練習・下回転に対するドライブの練習
6期	9月	1・8・15	バックハンド強化 下回転からのバックドライブからの強打

【回数】 全3回

【受講料】 一般：3,330円(2回教室：2,220円)  
65歳以上：3,000円(2回教室：2,000円)  
障がい者：2,670円(2回教室：1,780円)

【申込】 開催月前月の1日～14日

※施設整備日、休館日は受付を行っておりません。

【申込方法】 ①WEB申込 ②電話申込 ③施設窓口

【抽選】 開催月前月の16日

【合否】 開催月前月の17日までに、落選者にのみ連絡

【納入】 開催月前月の20日～教室初回日まで

【空き申込】 開催月前月の18日



Web申込はこちら



手稲区体育館

006-0832 札幌市手稲区曙2条1丁目2-46

011-684-0088



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

少人数制こども運動教室  
こどもフィジカルアカデミー

集団指導の教室とは異なり、少人数で受講生の苦手分野・伸ばしたい分野に特化した教室プログラムです。この機会に運動能力向上のコツを身につけませんか？あわせて挨拶・礼儀なども身につけます。

期数	開催月	日程	受講料	テーマ・内容	時間・曜日・定員
1期	4月	9・16・23	4,100円 (3,280円)	かけっこ 運動会を見据え、フォームの習得や反射神経を養います。	230 【年中・年長クラス】 15:10～16:10 金曜日 定員6名 2階格技室  231 【小学1・2年生クラス】 16:20～17:20 金曜日 定員6名 2階格技室
2期	4、5月	4/30・5/7 14・21・28	6,840円 (5,470円)	鉄棒 恐怖心を持たないよう段階指導を行い、逆上がり習得を目指します。	
3期	6月	4・11・18	4,100円 (3,280円)	リズム体操 音楽に合わせて身体を動かし、コーディネーション能力向上を目指します。	
4期	7月	9・16・30	4,100円 (3,280円)	マット運動 前転・後転をメインに様々な器械体操で、腹筋・腕力など上半身の筋力をつけます。	
5期	8月	6・20・27	4,100円 (3,280円)	跳び箱 ジャンプや手をつくタイミング習得により、複合的能力を高めます。	
6期	9月	3・10・17	4,100円 (3,280円)	縄跳び 様々な縄跳びの中で、瞬発力・筋力・リズム感を鍛えていきます。	

※受講料 ( ) 内の金額は、障がい者手帳をお持ちの方の金額です。

- 【担当】 真藤 優亮  
 【回数】 全3回 ※鉄棒教室は5回  
 【申込】 開催月前月の1日～14日  
 ※施設整備日、休館日は受付を行っておりません。  
 【申込方法】 ①WEB申込 ②電話申込 ③施設窓口  
 【抽選】 開催月前月の16日  
 【合否】 開催月前月の17日までに、落選者にのみ連絡  
 【納入】 開催月前月の20日～教室初回目まで  
 【空き申込】 開催月前月の18日



Web申込はこちら



手稲区体育館  
006-0832 札幌市手稲区曙2条1丁目2-46  
011-684-0088

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