

113. テニスクリニック

木曜日

レベル：初中級

定員：6名

14:40~15:40

対象：16歳以上

担当：北村 裕昭

期数	開催月	日程	テーマ・内容
1期	4月	6・20・27	フォアハンドストローク
			基本動作の習得
2期	5・6月	11・18・6/1	バックハンドストローク
			基本動作の習得
3期	6月	8・15・22	ストロークラリー
			ラリー技術の向上
4期	6・7月	29・7/6・13	ストロークラリー
			ラリー技術の向上
5期	7・8月	27・8/3・10	ボレー、スマッシュ
			基本動作の習得
6期	9月	7・14・21	サーブ
			基本動作の習得

【回数】 全3回

【受講料】 一律3,000円

【申込】 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】 前月の16日

【合否】 前月の17日までに、落選者にのみ連絡

【納入】 前月の19日~開催月前月末まで

【空き申込】 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

金曜日

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	7・14・21	ドライブ打法
			・前進回転のボールに回転をかける練習 ・下回転からのドライブのコツを習得
2期	5月	12・19・26	レシーブの強化
			・横回転のとり方 ・下回転に対してのフリック、チキータ、ストップの習得
3期	6月	16・23・30	バックの強化
			・安定したバックの打ち方・強弱をつけた打ち方や強打 ・ラリーからの強打の習得
4期	7月	7・14・21	サーブの強化
			・サーブの出し方・サーブからの攻撃練習 ・下回転、横回転、ロングサーブの出し方のポイント
5期	8月	4・18・25	つつつきからの攻撃
			・ドライブからの3球目攻撃
6期	9月	1・8・15	ドライブ打法
			・前進回転のボールに回転をかける練習 ・下回転からのドライブのコツを習得

【回数】 全3回

【受講料】 一律3,600円

【申込】 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】 前月の16日

【合否】 前月の17日までに、落選者にのみ連絡

【納入】 前月の19日～前月の月末まで

【空き申込】 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	7・14・21	2,700円 (2,100円)	かけっこ	228 【年中・年長クラス】 14:50～15:50 金曜日 定員8名 2階格技室	
				運動会を見据え、フォームの習得や瞬発力を養います。		
2期	5月	12・19・26	2,700円 (2,100円)	マット運動		
				前転・後転をメインに様々な器械体操で腕力など上半身の筋力をつけます。		
3期	6月	2・9・16 23・30	4,500円 (3,500円)	跳び箱		229 【小学1・2年生クラス】 15:55～16:55 金曜日 定員8名 2階格技室
				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。		
4期	7月	7・14・21	2,700円 (2,100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。		
5期	8月	4・18・25	2,700円 (2,100円)	ボール遊び	New!! 230 【小学3・4年生クラス】 17:00～18:00 金曜日 定員8名 2階格技室	
				ボール遊びの中で基本動作（投げる・捕る・蹴る）を学びます。		
6期	9月	1・8・15	2,700円 (2,100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の向上を目指します。		

※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 ※跳び箱教室は5回
【申込】 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】 前月の16日
【合否】 前月の17日までに、落選者にのみ連絡
【納入】 前月の19日～開催月前月の月末まで
【空き申込】 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