

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	申込期間
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	3月1日～3月14日
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	4月1日～4月14日
3期	6月	8・15・22	ストロークラリー ラリー技術の向上	5月1日～5月14日
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	6月1日～6月14日
5期	8月	3・10・17	ボレー、スマッシュ 基本動作の習得	7月1日～7月14日
6期	9月	7・14・21	サーブ 基本動作の習得	8月1日～8月14日

- 【回数】** 全3回
【受講料】 一律3,000円
【申込】 申込期間内 ※施設整備日、休館日は受付を行っていません。
【申込方法】 ①WEB申込 ②電話申込 ③施設窓口
【抽選】 申込月の16日
【合否】 申込月の17日までに、落選者にのみ連絡
【納入】 申込月の19日～申込月末まで
【空き申込】 申込月の18日から



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	申込期間
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	3月1日～3月14日
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	4月1日～4月14日
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	5月1日～5月14日
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	6月1日～6月14日
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	7月1日～7月14日
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	8月1日～8月14日

- 【回数】** 全3回
【受講料】 一律3,600円
【申込】 申込期間内 ※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】 申込月の16日
【合否】 申込月の17日までに、落選者にのみ連絡
【納入】 申込月の19日～申込月末まで
【空き申込】 申込月の18日から



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。

金曜日	228	年中・年長	15:00~15:55	定員8名 担当：真藤 優亮
	229	小1・2	16:00~16:55	
	230	小3・4	17:00~17:55	
	会場：2階格技室			

期数	開催月	日程	受講料	テーマ・内容	申込期間
1期	4月	7・14・21	2,700円 (2,100円)	かけっこ 運動会を見据え、フォームの習得や瞬発力を養います。	3月1日~3月14日
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。	4月1日~4月14日
3期	6月	2・9・16 23・30	4,500円 (3,500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。	5月1日~5月14日
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的に指導を行い、逆上がり習得を目指します。	6月1日~6月14日
5期	8月	4・18・25	2,700円 (2,100円)	ボール遊び ボール遊びの中で基本動作（投げる・捕る・蹴る）を学びます。	7月1日~7月14日
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。	8月1日~8月14日

※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】 申込期間内 ※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】 申込月の16日
 【可否】 申込月の17日までに、落選者にのみ連絡
 【納入】 申込月の19日~開催月前月の月末まで
 【空き申込】 申込月の18日から



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

休日に午前中から体を動かしませんか？
すこやかな休日を通しましょう♪

2023年5月スタート！！

新教室！！

フットサル short lesson

土曜日

231 小1～3 09:30～10:30

定員15名

232 小3～6 10:40～11:40

担当：真藤 優亮

期数	開催月	日程	申込期間
1期	5月	6・13・20・27	4月1日～4月14日
2期	6・7月	3・10・24・7/1	5月1日～5月14日
3期	7月	8・15・22・29	6月1日～6月14日
4期	8・9月	5・19・26・9/2	7月1日～7月14日
5期	9・10月	9・16・30・10/7	8月1日～8月14日

※施設整備日、休館日は受付を行っておりません。

【担当】 真藤 優亮

【回数】 全4回

【受講料】 3,000円（2,400円）

※（ ）内の金額は、障がい者手帳をお持ちの方の金額です。

【申込方法】 ①WEB申込 ②電話申込 ③施設窓口

【抽選】 申込月の16日

【合否】 申込月の17日までに、落選者にのみ連絡

【納入】 申込月の19日～申込月の月末まで

【空き申込】 申込月の18日から



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