

# 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
7期	10月	5・12・19	フォアハンドストローク 基本動作の習得	9月1日~9月14日
8期	11月	2・9・16	バックハンドストローク 基本動作の習得	10月1日~10月14日
9期	12月	7・14・21	ストロークラリー ラリー技術の向上	11月1日~11月14日
10期	1月	11・18・25	ストロークラリー ラリー技術の向上	12月1日~12月14日
11期	2月	1・8・15	ボレー、スマッシュ 基本動作の習得	1月1日~1月14日
12期	3月	7・14・21	サーブ 基本動作の習得	2月1日~2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
7期	10月	6・13・20	レシーブの強化	9月1日～9月14日
			<ul style="list-style-type: none"> <li>横回転のとり方</li> <li>下回転に対してのフリック、チキータ、ストップの習得</li> </ul>	
8期	11月	10・17・24	バックの強化	10月1日～10月14日
			<ul style="list-style-type: none"> <li>安定したバックの打ち方・強弱をつけた打ち方や強打</li> <li>ラリーからの強打の習得</li> </ul>	
9期	12月	1・8・15	サーブの強化	11月1日～11月14日
			<ul style="list-style-type: none"> <li>サーブの出し方、サーブから攻撃練習</li> <li>下回転、横回転、ロングサーブの出し方のポイント</li> </ul>	
10期	1月	12・19・26	カット打ち、カットマン基礎	12月1日～12月14日
			<ul style="list-style-type: none"> <li>コントロールの良いドライブの打ち方からの強打</li> <li>安定したカットの打法</li> </ul>	
11期	2月	2・9・16	ドライブ打法	1月1日～1月14日
12期	3月	1・8・15	つつつきからの攻撃	2月1日～2月14日
			<ul style="list-style-type: none"> <li>ドライブからの3球目攻撃</li> </ul>	

- 【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
7期	10月	6・13・20	2,700円 (2,100円)	<b>縄跳び</b> 様々な縄跳びの中で、瞬発力・筋力・リズム感を養います。	9月1日~9月14日
8期	11月	10・17・24	2,700円 (2,100円)	<b>マット運動</b> 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鍛えます。	10月1日~10月14日
9期	12月	1・8・15	2,700円 (2,100円)	<b>ボール遊び</b> ボール遊びの中で基本動作（投げる・捕る・蹴る）を学びます。	11月1日~11月14日
10期	1月	12・19・26	2,700円 (2,100円)	<b>アスレティック</b> 色々なアスレティックを乗り越え、遊びながら身体能力向上を目指します。	12月1日~12月14日
11期	2月	2・9・16	2,700円 (2,100円)	<b>跳び箱</b> 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。	1月1日~1月14日
12期	3月	1・8・15 22・29	4,500円 (3,500円)	<b>鉄棒</b> 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。	2月1日~2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 ※鉄棒教室は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~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
6期	10・11月	14・21・28・11/4	9月1日～9月14日
7期	11・12月	11・25・12/2・16	10月1日～10月14日
8期	1月	6・13・20・27	12月1日～12月14日
9期	2月	3・10・17・24	1月1日～1月14日
10期	3月	2・9・16・23	2月1日～2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