118. テニスクリニック

木曜日	レベル：初中級	定員：6名
13:10～14:10	対象：16歳以上	担当：北村　裕昭

期数	開催月	日程・受講料	テーマ・内容	申込期間
1期	4月	4/3，10，17，24 4,200円	サーブ 基本動作の習得	3月1日～3月14日
2期	5月	5/1，8，15，22，29 5,250円	グラウンドストローク 基本動作の習得	4月1日～4月14日
3期	6月	6/5，12，19，26 4,200円	ボレー、スマッシュ 基本動作の習得	5月1日～5月14日
4期	7月	7/3，10，17，24 4,200円	フットワーク 基本動作の習得	6月1日～6月14日
5期	7月/8月	7/31，8/7，21，28 4,200円	サーブ 基本動作の習得	7月1日～7月14日
6期	9月	9/4，11，18，25 4,200円	グラウンドストローク 基本動作の習得	8月1日～8月14日
7期	10月	10/2，9，16，23，30 5,250円	ボレー、スマッシュ 基本動作の習得	9月1日～9月14日
8期	11月	11/6，13，20，27 4,200円	フットワーク 基本動作の習得	10月1日～10月14日
9期	12月	12/4，11，18，25 4,200円	サーブ 基本動作の習得	11月1日～11月14日
10期	1月	1/8，15，22，29 4,200円	グラウンドストローク 基本動作の習得	12月1日～12月14日
11期	2月	2/5，12，19，26 4,200円	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	3/5，12，19，/26 4,200円	フットワーク 基本動作の習得	2月1日～2月14日

【回　数】　月毎（全３～５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
【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

119. 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・受講料	テーマ・内容	申込期間
1期	4月	4/4，11，18，25 5,000円	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	5/2，9，16，23，30 6,250円	つっつきからの攻撃 ・ドライブからの3球目攻撃	4月1日～4月14日
3期	6月	6/6，13，20，27 5,000円	カット打ち、カットマン基礎 ・コントロールの良いドライブの打ち方からの強打 ・安定したカットの打法	5月1日～5月14日
4期	7月	7/4，11，18，25 5,000円	レシーブ強化 ・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	6月1日～6月14日
5期	7月/8月	8/1，8，22，29 5,000円	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	7月1日～7月14日
6期	9月	9/5，12，19，26 5,000円	サーブの強化 ・様々なサーブの出し方	8月1日～8月14日
7期	10月	10/3，10，17，24，31 6,250円	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	9月1日～9月14日
8期	11月	11/7，14，21，28 5,000円	つっつきからの攻撃 ・ドライブからの3球目攻撃	10月1日～10月14日
9期	12月	12/5，12，19，26 5,000円	カット打ち、カットマン基礎 ・コントロールの良いドライブの打ち方からの強打 ・安定したカットの打法	11月1日～11月14日
10期	1月	1/9，16，23，30 5,000円	レシーブ強化 ・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	12月1日～12月14日
11期	2月	2/6，13，20，27 5,000円	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	1月1日～1月14日
12期	3月	3/6，13，27 3,750円	サーブの強化 ・様々なサーブの出し方	2月1日～2月14日

【回　数】　月毎（全3～5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
【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。
運動能力向上のコツを習得出来ます。あわせて挨拶・礼儀なども身につけることを目標に教室を行います。

金曜日

229　年中・年長　15：00～15：55
230　小1・2　16：00～16：55
231　小3・4　17：00～17：55
会場：2階格技室

定員10名
担当：真藤　優亮

期	開催月	日程・受講料	テーマ・内容	申込期間
1期	4月	4/4，11，18，25 3,800円（3,000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	5/2，9，16，23，30 4,750円（3,750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	6/6，13，20，27 3,800円（3,000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	7/4，11，18，25 3,800円（3,000円）	リズム体操 音楽に合わせ身体を動かし、コーディネーション能力の向上を目指します。	6月1日～6月14日
5期	7月/8月	8/1，8，22，29 3,800円（3,000円）	縄跳び 様々な縄跳びの中で、瞬発力・筋力・リズム感を養っていきます。	7月1日～7月14日
6期	9月	9/5，12，19，26 3,800円（3,000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。	8月1日～8月14日
7期	10月	10/3，10，17，24，31 4,750円（3,750円）	体つくり 体力、身体の柔らかさ、力強さ、力のコントロールなど、遊びながら体の基礎作りを行います。	9月1日～9月14日
8期	11月	11/7，14，21，28 3,800円（3,000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。	10月1日～10月14日
9期	12月	12/5，12，19，26 3,800円（3,000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。	11月1日～11月14日
10期	1月	1/9，16，23，30 3,800円（3,000円）	アスレティック 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	2/6，13，20，27 3,800円（3,000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。	1月1日～1月14日
12期	3月	3/6，13，27 2,850円（2,250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。	2月1日～2月14日

※（）内の金額は、障がい者手帳をお持ちの方の金額です。

【回　数】　月毎（全3～5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
【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

小学1～3年生対象の初心者向けの
短期教室です♪

234 フットサル short lesson 小1～3

土曜日	レベル：初心者	定員15名
11:40～12:40	会場：1階体育室	担当：真藤 優亮

期数	開催月	日程・受講料	申込期間
1期	4月	4/5，12，19 2,400円（1,950円）	3月1日～3月14日
2期	5月	5/10，17，24，31 3,200円（2,600円）	4月1日～4月14日
3期	6月/7月	6/7，28，7/12，19，26 4,000円（3,250円）	5月1日～5月14日
4期	8月	8/9，23，30 2,400円（1,950円）	7月1日～7月14日
5期	9月	9/6，13，20，27 3,200円（2,600円）	8月1日～8月14日
6期	10月	10/4，18，25 2,400円（1,950円）	9月1日～9月14日
7期	11月	11/8，15，22，29 3,200円（2,600円）	10月1日～10月14日
8期	12月	12/6，13，27 2,400円（1,950円）	11月1日～11月14日
9期	1月	1/17，24，31 2,400円（1,950円）	12月1日～12月14日
10期	2月	2/14，21，28 2,400円（1,950円）	1月1日～1月14日
11期	3月	3/7，14，21，28 3,200円（2,600円）	2月1日～2月14日

※（）内の金額は、障がい者手帳をお持ちの方の金額です。

【回　数】　月毎（全3～5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
【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