

118. テニスクリニック

木曜日 13:10~14:10 (7月より13:00~14:00)	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・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 開講時間変更 13:00~14:00	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日から申込月の27日まで
【空き申込】 申込月の18日9時よりお電話にて受付



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	ドライブ打法	3月1日～3月14日
		5,000円	・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	5/2, 9, 16, 23, 30	つつきからの攻撃	4月1日～4月14日
		6,250円	・ドライブからの3球目攻撃	
3期	6月	6/6, 13, 20, 27	カット打ち、カットマン基礎	5月1日～5月14日
		5,000円	・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	
4期	7月	7/4, 11, 18, 25	レシーブ強化	6月1日～6月14日
		5,000円	・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	
5期	8月	8/1, 8, 22, 29	バックの強化	7月1日～7月14日
		5,000円	・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	
6期	9月	9/5, 12, 19, 26	サーブの強化	8月1日～8月14日
		5,000円	・様々なサーブの出し方	
7期	10月	10/3, 10, 17, 24, 31	ドライブ打法	9月1日～9月14日
		6,250円	・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期	11月	11/7, 14, 21, 28	つつきからの攻撃	10月1日～10月14日
		5,000円	・ドライブからの3球目攻撃	
9期	12月	12/5, 12, 19, 26	カット打ち、カットマン基礎	11月1日～11月14日
		5,000円	・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	
10期	1月	1/9, 16, 23, 30	レシーブ強化	12月1日～12月14日
		5,000円	・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	
11期	2月	2/6, 13, 20, 27	バックの強化	1月1日～1月14日
		5,000円	・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	
12期	3月	3/6, 13, 27	サーブの強化	2月1日～2月14日
		3,750円	・様々なサーブの出し方	

【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日から申込月の27日まで
 【空き申込】 申込月の18日9時よりお電話にて受付



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

6月6日 一部改訂あり

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	定員10名
会場：2階 格技室	230	小1・2	16:00~16:55	担当：真藤 優亮
	231	小3・4	17:00~17:55	

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。	6月1日~6月14日
5期	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)	体作り 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)	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。	10月1日~10月14日
9期	12月	12/5, 12, 19, 26 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。	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日から申込月の27日まで
 【空き申込】 申込月の18日9時よりお電話にて受付



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, 24, 31 2,400円 (1,950円)	4月1日～4月14日
3期	6月/7月	6/7, 28, 7/12 2,400円 (1,950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 2,400円 (1,950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 2,400円 (1,950円)	10月1日～10月14日
8期	11月/12月	11/29, 12/13, 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 2,400円 (1,950円)	2月1日～2月14日

※ () 内の金額は、障がい者手帳・療育手帳など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 **※施設整備日は電話・窓口での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日から申込月の27日まで
【空き申込】 申込月の18日9時よりお電話にて受付



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