

16歳以上の方対象

1回レッスン受講者募集！



ご新規はもちろん現在ご受講中の方も参加可能です

「1回レッスン」は現在開講中の第3期の教室予備日を使用した単発教室となります。

△ 高校生以上の方は、受講料のほかに施設利用料が別途かかります。

△ 教室の実施状況によっては開講中止となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

◆12月19日(月)実施

番号	教室名	指導員	時間	場所	定員	受講料(税込)			内容
						一般	65歳以上の方	障がいのある方	
501	やさしいヨガ	佐藤 尚美	10:00 ~11:15	格技室	30	550円	490円	440円	呼吸法とゆつくりとした無理のないポーズで少しずつ身体をほぐしていきます。

◆12月22日(木)実施

番号	教室名	指導員	時間	場所	定員	受講料(税込)			内容
						一般	65歳以上の方	障がいのある方	
508	ピラティス	上田 加代子	9:30 ~10:45	格技室	30	550円	490円	440円	身体の深層部の筋肉を鍛え、強くしなやかなボディラインをつくり上げます。
509	たのしい太極拳	竹内 恵美子	11:00 ~12:15	格技室	30	550円	490円	440円	初心者大歓迎！無理のない動きで、心と体を心地よく癒してくれます。
510	ナイトピラティス	伊藤 はるか	19:30 ~20:45	格技室	30	550円	490円	440円	身体の深層部の筋肉を鍛え、強くしなやかなボディラインをつくり上げます。
519	ロコモ予防運動	岡村 啓子	11:15 ~12:30	多目的室	15	750円	680円	600円	「ロコモティブシンドローム」を予防するために軽い運動や体ほぐしのストレッチを行います。
537	テニス初中級	関口 真知子	13:00 ~15:00	競技室B	10	960円	860円	770円	各ショットが打て、ゲームルールを理解している方対象。

※球技系教室は教室内容の対象をご確認のうえ、ご自身のレベルに合った教室にお申込みください。

◆12月23日(金)実施

番号	教室名	指導員	時間	場所	定員	受講料(税込)			内容
						一般	65歳以上の方	障がいのある方	
511	やさしい代謝UP体操	宮川 さとみ	9:30 ~10:45	体育室	30	550円	490円	440円	肩周り・肩甲骨・腰周りなどを意識的に動かし、代謝UPを目指します。
514	ナイトヨガ	伊藤 加奈子	19:30 ~20:45	体育室	30	550円	490円	440円	19:30スタート！正しい呼吸法と様々なヨガのポーズで心と体をスッキリさせましょう！
545	インドアゴルフ	佐藤 敏彦	13:00 ~14:30	競技室A	26	970円	880円	780円	スポンジボールを使用し、様々なスイングの習得を目指します。

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

＼お申込みに関する詳細は裏面にごございます／

お申込み・お問合せ

豊平区体育館

☎(011)855-0791

みなさまのお申込みをお待ちしております★

◆12月27日(火)実施

番号	教室名	指導員	時間	場所	定員	受講料(税込)			内容
						一般	65歳以上の方	障がいのある方	
502	ベーシックヨガ	井上 あや	10:45 ～12:00	格技室	30	550円	490円	440円	ベルト、ブロック、イス等を使って柔軟性・筋力の向上を目指します。体が硬い方でも大丈夫です。
517	身体すっきり ストレッチポール	井上 あや	9:00 ～10:30	格技室	20	650円	580円	520円	ストレッチポールに乗ると姿勢が良くなり、肩こり、腰痛も改善します。
530	バドミントン初級	日下 美佳	10:00 ～12:00	競技室A	15	750円	680円	600円	初めての方から基礎を強化したい方。ゲームのルールを覚えてみたい方に合っています。
531	バドミントン中級	日景 真弓	10:00 ～12:00	競技室A	15	750円	680円	600円	ブランク1年未満の方対象。トレーニング、基本中心、ノックが主な練習になります。
536	テニス初中級	脇沢 幸一	13:00 ～15:00	競技室B	10	960円	860円	770円	各ショットが打て、ゲームルールを理解している方対象。
538	テニス中級	脇沢 幸一	15:00 ～17:00	競技室B	10	960円	860円	770円	試合経験者対象。

※球技系教室は教室内容の対象をご確認のうえ、ご自身のレベルに合った教室にお申込みください。

◆12月28日(水)実施

番号	教室名	指導員	時間	場所	定員	受講料(税込)			内容
						一般	65歳以上の方	障がいのある方	
504	やさしい姿勢 バランス体操	宮川 さとみ	10:00 ～11:15	多目的室	15	750円	680円	600円	身体の一つ一つを意識した運動と、ゆったりとしたストレッチで体軸を整え、美しい姿勢を身に着けます。

◆申込期間◆

12月1日(木)から12月14日(水)まで 9:00～20:00

※電話または施設窓口にてお申込みください。

◆抽 選 日◆

12月16日(金) 10:00～ コンピューターによる自動抽選を実施

※抽選で落選された方のみ電話にて通知します。

◆追加申込◆

抽選後から受講日前日まで (定員に空きがある場合のみ)

※電話または施設窓口にてお申込みください。(先着順)

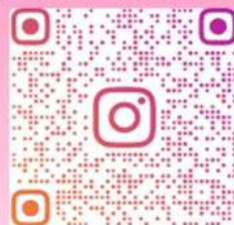
◆納入期間◆

受講当日に、施設窓口にて受講料の納入をお願いいたします。(現金のみ)

※高校生以上の方は受講料のほかに別途施設利用料が必要となります。

Instagram

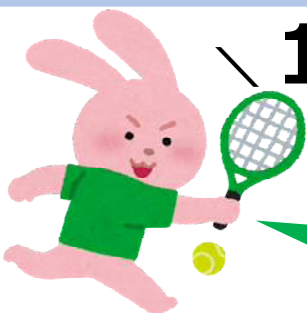
教室・イベント情報
公式アカウントははじめました!



フォローお待ちしております

△ご確認願います△

新型コロナウイルス
感染症策について



1月開講教室受講者募集中!

WEB申込のQRコードは
こちら!



申込みは
WEBが
便利です

申込期間は**12月14日(水)まで!!**