

さぼーとさっぽろ

受講料の助成を開始いたします!!

さぼーとさっぽろの会員または同居家族の方は「教室 WEB 申込み」の場合に限り、受講料から 400 円助成されます。

【ご利用方法】
① 右記の二次元コードより、さぼーとさっぽろ入力フォームにアクセスいただき、必要事項を入力してください。
※クーポンコードの申請は期日に余裕をもってお申込ください。
目安としてお申込日の翌営業日中までにクーポンコードをお送りいたします。教室の申込締切日に近いお日にちで申請された場合、申込締切日に間に合わない場合がありますので、ご注意ください。
② さぼーとさっぽろより、ご入力されたメールアドレス宛にクーポンコードが発行されます。
③ 札幌市スポーツ協会の教室 WEB 申込みフォームにて②で発行されたクーポンコードを入力しお申込みいただく助成額の適用となります。
※ 水泳教室を自動継続されている方につきましては、令和 5 年度内での適用に向けて準備を進めておりますので、ご利用方法が決まりましたら、別途お知らせいたします。

教室受講時の施設利用料を不要の取扱いといたします。

教室受講時や受講前後のウォームアップや、クールダウンによる利用以外は、別途施設利用料が必要となりますのでご注意ください。

Instagram
教室・イベント情報
公式アカウントははじめます！
フォローお待ちしております！

LINE
公式アカウント
友だち登録お待ちしております！

【受講料のお支払いについて】

WEB申込みの方は、受講料の支払方法をお選びいただけます！

「クレジットカード決済」「コンビニ決済」のいずれかをお選びください。

☞受講料納入期間内に、当選結果メールに記載している決済ページのURLにアクセスしていただき、決済方法を選択してください。

《クレジットカード決済》

受講料納入期間内に、決済ページよりお手続きをお願いいたします。支払いの引き落とし日については、各カード会社により異なります。

《コンビニ決済》

受講料納入期間内に、決済ページをご確認いただき、選択されたコンビニエンスストアにてお支払いをお願いいたします。

■ご利用いただけるクレジットカード：VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club

■ご利用いただけるコンビニ：ローソン、ファミリーマート、セイコーマート、セブンイレブン

【注意事項】

○施設窓口での納入はできませんのであらかじめご了承ください。

○日程表・持ち物などは各施設ホームページ「教室情報」よりご確認ください。

○メールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダをご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は施設までお問合せ願います。

○領収証については、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しがないため、当協会から発行はしていません。

「お申込みにあたって」

・お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。

・お申込みされたレベルに達していない場合、途中で教室の移動をお願いする場合があります。

・教室のカリキュラムは身体機能の回復等のハビリを目的としたものではありません。

・伝染病の方は教室の受講をご遠慮ください。

・指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合、その後の受講をお断りいたします。

・自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。

・お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先または W E B 申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします（電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします）。

・教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。

・教室を辞めるお申し出があった場合は、1 教室につき500円（開講前含む）を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。

・教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますので、その際は事前にお知らせさせていただきます。

←傷害見舞金給付制度
二次元コードはこちら

「個人情報の取り扱い」

お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。

①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き

②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡

③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析

④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認

また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

←プライバシーポリシー
二次元コードはこちら

教室申込みは WEB が 便利

受講者の方には「受講者カード」をお渡ししています。

すでにカードをお持ちの方は「初回ユーザー登録」をしていただくことで教室申込みが簡単になります。

■「クレジットカード決済」「コンビニ決済」がご利用いただけます。※施設窓口での現金納入はできません。

■申込期間中は24時間お申込み可能です！※申込受付初日9:00～受付最終日23:59:59

■お申込みいただいた教室の抽選結果をメールでお知らせします！

■災害等の緊急時による休講（中止）連絡等の情報をメールでお知らせします。

受講者カード
札幌市スポーツ協会

WEB
申込み

2023年10月開講

豊平区体育館《成人・少年少女対象》
10月開講スポーツ教室受講者募集!!

令和5年9月1日（金）～ 9月14日（木）

◆申込期間◆

◆申込方法◆

◆抽 選◆

◆追加申込◆

◆納入方法◆

WEB申込みがおすすめ
二次元コードはこちら

①WEB、②電話、③施設窓口のいずれかへお申込みください

【①WEB】申込期間中24時間申込み可能です。（申込初日9:00～申込最終日23:59:59まで）

【②電話・③施設窓口】9:00 ～ 20:00

令和5年9月16日（土）10:00 ～

【①WEB】抽選結果をメールで通知します。

【②電話・③施設窓口】落選された方のみ9月17日（日）までに電話にて通知します。

※マンツーマン・プライベートテニスは当選された方のみ電話または館内掲示にて通知します。

令和5年9月18日（月・祝）9:00 ～ 定員になり次第終了（電話のみ）

※定員に空きがある教室のみ、先着順にて追加申込を受付いたします。

※追加申込は、WEB申込み・WEB決済は対応しておりません。

※9月19日（火）からは施設窓口でも追加申込を受付いたします。

《①WEBでお申込みの場合》※詳細は裏面をご確認願います。

納入期間：令和5年9月16日（土）～ 9月30日（土）23:59:59まで

受講料納入期間内に当選結果メールに記載している決済ページのURLにアクセスしていただき、

「クレジットカード決済」「コンビニ決済」のいずれかの決済方法にてお支払いください。

※当選結果メールが届いた時点でお手続きが可能です。

※施設窓口での納入はできませんのであらかじめご了承ください。

《②電話、③施設窓口でお申込みの場合》

納入期間：令和5年9月19日（火）～ 9月30日（土）9:00 ～ 20:00

受講料納入期間内に、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）

※マンツーマン・プライベートテニスは受講当日に受講料の納入をお願いいたします。

※9月25日（月）は施設整備日のため休館となります。

ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情(入院、海外旅行など)で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当館までご連絡ください。また、連絡なく納入期間にお支払いの確認ができない場合はキャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

〒062-0052
札幌市豊平区月寒東2条20丁目4-15

豊平区体育館
☎ 011-855-0791

■開館時間 9:00～21:00
■休館日 第4月曜日（整備日）
■駐車場 約100台

豊平区体育館HP

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

【成人対象教室（16歳以上の方（高校生可））】											
フィットネス系 ＜3ヵ月（10月～12月）コース＞											
番号	教室名	指導員	曜日	時間	受講期間	回数	定員	受講料（税込）			内容
								一般	65歳以上の方	障がいのある方	
101	やさしいヨガ	佐藤 尚美	月	10:00～11:00	10/2～12/18	9	30	9,450円	6,750円	5,400円	呼吸法とゆっくりとした無理のないポーズで少しづつ身体をほぐしていきます。身体の硬い方でも始めやすい内容です。
102	ベーシックヨガ	井上 あや	火	10:15～11:15	10/3～12/26	13	25	13,650円	9,750円	7,800円	ヨガのポーズで柔軟性・筋力アップを目指します。体が硬くても大丈夫です。
103	背骨コンディショニング	片岡 志保	火	11:30～12:30	10/3～12/26	13	25	13,650円	9,750円	7,800円	寝ながらできる、簡単・楽な体操です。腰痛・肩こり・関節痛などの改善を目指します。
104	生活習慣病予防体操	高坂 聖美	水	9:20～10:20	10/4～12/27	13	25	13,650円	9,750円	7,800円	有酸素運動や下肢・腹筋・背筋のトレーニング、ストレッチを行います。
105	やさしい姿勢バランス体操	宮川 さとみ	水	10:30～11:30	10/4～12/27	13	30	13,650円	9,750円	7,800円	体の一つ一つを意識しながらの運動をゆっくりとしたストレッチで体軸を整え、美しい姿勢を身につけます。
106	フラダンス（アドバンスコース）	面出 真有美	水	11:30～12:30	10/11～12/20	11	25	11,550円	8,250円	6,600円	フラダンスの衣装や装飾品がなくとも大丈夫！「フラ」とはハワイ語で踊りという意味で動きや歌詞の意味をジェスチャーで伝えます。
107	フラダンス（ベーシックコース）	面出 真有美	水	12:45～13:45	10/11～12/20	11	25	11,550円	8,250円	6,600円	フラダンスの基礎を習得します。少人数制なので初めての方でも安心して受講いただけます。
108	やさしいナイトピラティス	伊藤 はるか	水	19:30～20:30	10/4～12/27	13	25	13,650円	9,750円	7,800円	深層部の筋肉を意識し、日常生活をより快適に過ごせるよう安定した身体をつくり上げます。
109	ピラティス	上田 加代子	木	9:20～10:20	10/5～12/28	12	25	12,600円	9,000円	7,200円	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。
110	たのしい太極拳	竹内 恵美子	木	10:30～11:30	10/5～12/28	12	25	12,600円	9,000円	7,200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。
111	ロコモ予防運動	岡村 啓子	木	11:40～12:40	10/5～12/28	12	25	12,600円	9,000円	7,200円	ロコモティブシンドロームを予防するために、軽いリズム運動や体ほぐしのストレッチを行います。
112	やさしい代謝UP体操	宮川 さとみ	金	9:20～10:20	10/6～12/22	11	25	11,550円	8,250円	6,600円	肩回り・肩甲骨・腰回りなどを意識的に動かし、代謝UPを目指します。
113	美姿勢アロマヨガ	丹羽 千浪	金	10:30～11:30	10/6～12/22	11	25	11,550円	8,250円	6,600円	アロマの癒し効果と免疫力アップで心身爽快トリックス度高め的美姿勢をつくるヨガ教室です。
114	ずばら健康体操	高坂 聖美	金	11:40～12:40	10/6～12/22	9	25	9,450円	6,750円	5,400円	椅子に腰かけながらの運動が多いので、無理なく運動を続けられます。
115	ナイトヨガ	伊藤 加奈子	金	19:30～20:30	10/6～12/22	11	25	11,550円	8,250円	6,600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！
116	ZUMBA	高田 志保	土	18:15～19:15	10/14～12/23	9	25	9,450円	6,750円	5,400円	ラン音楽を使用したフィットネスダンスです。多くのカロリー消費が期待できます。
117	大人のための簡単K-POPダンス	宮下 ルミ	土	19:30～20:30	10/14～12/16	8	25	8,400円	6,000円	4,800円	K-POPの振り付けを踊りやすく簡単にして、汗をかけるように楽しく踊ります。楽しくストレス発散しましょう！
118	バランスボールエクササイズ	近 育愛	月	9:20～10:20	10/2～12/18	9	15	9,450円	6,750円	5,400円	ソフトなボールに体重を預けて身体バランスを取り、股関節・膝関節の滑らかな動きを引き出します。
119	身体すっきりストレッチボール	井上 あや	火	9:00～10:00	10/3～12/26	13	25	13,650円	9,750円	7,800円	ストレッチボールに乗ると姿勢が良くなり、肩こり・腰痛も改善します。身体も心もスッキリ軽くなります。
120	NEW 肋骨・骨盤コンディショニング	井上 あや	金	15:00～16:00	開講中止						ストレッチボール、ひもストレッチボール、ボール等を使い肋骨と骨盤のコンディショニングをします。猫背、巻き肩、反り腰等、身体の変形を整えます。
121	NEW 大人のためのやさしいジャズダンス入門	丹羽 千浪	月	10:30～11:30							ダンス初心者の方大歓迎！自由に表現する楽しさを覚えましょう！
122	NEW 椅子に座って筋力UP・いろは体操	井上 あや	木	13:30～14:30							体操トレーニング【いろは体操】で体幹を安定させ、四肢の筋力トレーニングで【筋力UP】をし、脳活のエクササイズを行います。



椅子に座って筋力UP・いろは体操

【日 程】木曜日、13:30～14:30
【場 所】2階 小体育室
【指導員】井上 あや

日本コアコンディショニング協会によるシニアのための体幹トレーニング【いろは体操】で体幹を安定させ、四肢の筋力トレーニングで【筋力UP】をし、脳活のためのエクササイズを行います！

【具体的な内容は？】

- ・いろは体操
- ・椅子に座ってのストレッチ
- ・椅子に座っての筋力トレーニング
- ・脳活レクリエーション



【ジャズダンスとは？】
バレエを基礎に体の軸を使い、しなやかに踊るダンスです。現在は形にこだわらず自由で、使う音楽も幅広いです。

大人のやさしいジャズダンス入門

ダンスを習ってみたいけどむずかしそう、自信がない…。そんなダンス初心者さんが周りとは比べず、自由に表現する楽しさを味わえるクラスです。また脳活にもダンスは最高！脳科学者もダンスは脳活の極みとおすすめしています。できたことに目を向けて楽しく踊りましょう！

【日 程】月曜日、10:30～11:30
【場 所】2階 小体育室
【指導員】丹羽 千浪

球技系 ＜3ヵ月（10月～12月）コース＞											
番号	教室名	指導員	曜日	時間	受講期間	回数	定員	受講料（税込）			内容
								一般	65歳以上の方	障がいのある方	
130	バドミントン初級	日下 美佳	火	10:00～12:00	10/3～12/26	12	16	12,600円	11,400円	9,600円	初心者大歓迎！基本動作の習得やルールを理解したい方向けの教室です。
131	バドミントン中級	岩根 彩子	火	10:00～12:00	10/3～12/26	12	16	12,600円	11,400円	9,600円	中級～上級（ブランク1年未満の方）対象。基本動作の強化やテク練習を中心にします。
132	卓球入門	清水 明子	火	10:00～12:00	10/3～12/26	13	15	13,650円	12,350円	10,400円	ラケットの握り方からサーブの出し方など、基本動作の習得を目指します。
133	卓球初中級	清水 明子	木	13:00～15:00	10/5～12/28	11	15	11,550円	10,450円	8,800円	フォア・ショート・ツッツキ等の応用動作の習得を目指します。
134	卓球中上級	千葉 真弓	木	13:00～15:00	10/5～12/28	11	15	11,550円	10,450円	8,800円	基礎をマスターして、ある程度のラリーが続けられる方対象。各技術の向上を目指します。
135	テニス入門～初級	田中 俊充	木	9:00～11:00	10/12～12/28	11	10	14,850円	13,750円	11,550円	基本動作（特にグラウンドストローク）を中心に練習します。
136	テニス初中級（火）	脇沢 幸一	火	13:00～15:00	10/3～12/26	12	12	16,200円	15,000円	12,600円	各種ショットが打て、ゲームルールを理解している方対象。グリップチェンジやスプリットステップからの返球を練習します。
137	テニス初中級（木）	関口 真知子	木	13:00～15:00	10/12～12/28	11	12	14,850円	13,750円	11,550円	試合経験者対象。各種ショットの打ち分けや、ボールコントロールを練習します。ダブルスゲームの基本も学びます。
138	テニス中級（火）	脇沢 幸一	火	15:05～17:05	10/3～12/26	12	12	16,200円	15,000円	12,600円	試合経験者対象。中級で習得した各技術をさらに安定させます。
139	テニス中級レベル1（水）	門間 昌子	水	15:05～17:05	10/4～12/27	13	10	17,550円	16,250円	13,650円	試合経験者対象。各種ショットの打ち分けや、ボールコントロールを練習します。ダブルスゲームの基本も学びます。
140	テニス中級レベル2（金）	門間 昌子	金	13:00～15:00	10/6～12/22	11	12	14,850円	13,750円	11,550円	ダブルスゲームやショットの打ち分けができる方対象。各技術の向上を目指します。
141	テニス中上級	門間 昌子	水	13:00～15:00	10/4～12/27	13	12	17,550円	16,250円	13,650円	ボレー、ストロークが10往復以上ミスなくできる方対象。高度な技術習得を目指します。
142	テニス上級	太田 幸江	木	9:15～10:45	10/12～12/28	11	12	12,100円	11,000円	9,350円	「フォアハンドボレー」を重点的に強化します。
143	テニスクリニック	田中 俊充	木	11:05～12:05	10/12～12/28	11	10	9,900円	9,350円	7,700円	試合経験者対象のゲーム中心の教室です。ダブルスゲームを楽しみ、テニスをエンジョイしましょう！
144	エンジョイテニス（火）	門間 昌子	火	10:00～11:30	10/3～12/26	12	10	13,200円	12,000円	10,200円	試合経験者対象のゲーム中心の教室です。試合に対する戦術方法の習得を目指します。
145	エンジョイテニス中上級（木）	太田 幸江	木	10:50～12:20	開講中止						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。
146	インドアゴルフ	佐藤 敏彦	金	13:00～14:30	10/6～12/22	11	26	13,200円	12,100円	10,450円	レベル：中上級 ○試合に向けた技術向上を目指します。
202	エキスパートバドミントン	小飼 清統	月	10:15～12:15	10/2～12/18	9	6	13,050円			レベル：中級以上 ○ダブルス試合のレベルアップを目指します。
203	レベルアップバドミントン	日景 真弓	金	14:45～16:15	10/6～12/22	10	16	9,000円	8,500円	7,000円	レベル：初～中級 ○基本ストロークが打て、2年以上の経験者であれば申込可能です！
309	シニアバドミントン	小飼 清統	月	9:00～10:00	10/2～12/18	9	6	8,550円			

※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。

球技系 ＜短期コース＞ ※11月以降の教室日程につきましては当施設までお問い合わせください											
番号	教室名	指導員	曜日	時間	受講期間	回数	定員	受講料（税込）			内容
								一般	65歳以上の方	障がいのある方	
151	卓球集中教室（7期）	千葉 真弓	火	10:00～12:00	10/3、10/10、10/17	3	15	3,150円	2,850円	2,400円	「ラリーに強くなる」を重点的に練習します。
152	ワンポイント卓球（22期）	野村 悦子	水	15:30～17:00	10/4	1回 完結	10	900円	850円	700円	「ツッツキ打ち」を重点的に練習します。
	ワンポイント卓球（23期）	清水 明子			10/18			900円	850円	700円	「下回転サーブからの三球目攻撃」を重点的に練習します。
	ワンポイント卓球（24期）	千葉 真弓			10/25			900円	850円	700円	「ミドル対ミドル」を重点的に練習します。
301	マンツーマンテニス	田中 俊充	月	18:15～19:00 19:05～19:50 19:55～20:40	10/2、10/16、10/30 ※上記日程から選択	1回 完結	1	4,600円			お客さまのご希望に沿ったレッスンをを行います。
302	プライベートテニス						2～4	〈2名〉 5,100円	〈3名〉 5,550円	〈4名〉 6,000円	4名までの仲間同士で受講できるコースです。
301	マンツーマンテニス	田中 俊充	木	12:10～12:55	10/12、10/19、10/26 ※上記日程から選択	1回 完結	1	4,600円			お客さまのご希望に沿ったレッスンをを行います。
302	プライベートテニス						2～4	〈2名〉 5,100円	〈3名〉 5,550円	〈4名〉 6,000円	4名までの仲間同士で受講できるコースです。

※マンツーマン・プライベートテニスは電話、施設窓口にてお申込みください。WEB申込み・WEB決済は対応しておりませんのであらかじめご了承ください。

- ・「65歳以上の方」の受講料は、教室開講期間中に65歳以上になる方を対象とした受講料となります。受講料お支払いの際、年齢を確認できるものをご提示ください。
- ・「障がいのある方」の受講料は、障害者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方を対象とした受講料となります。お申込みの際、各種手帳の所持をお申し出ください。

【少年少女対象教室】

・開講期間内に対象年齢、学年に達するお子さまの受講が可能です。
・「障がいのある方」の受講料は、障害者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方を対象とした受講料となります。お申込みの際、各種手帳の所持をお申し出ください。

<6ヵ月（10月～3月）コース>

番号	教室名	対象	指導員	曜日	時間	受講期間	回数	定員	受講料（税込）		内容
									一般	障がいのある方	
161	ジュニアバドミントン	小3～6	久保田・堀・折目	月・金	16:30～18:00	10/2～3/29	36	30	32,400円	25,200円	バドミントンの基本動作からゲーム導入までを丁寧に指導します。
162	ジュニアテニス初心者	小1～6	川島 裕子	月・金	16:00～17:00	10/2～3/29	35	10	31,500円	24,500円	テニスの基礎基本をスポンジボール等を使用しながらゆっくり学んでいきます。
163	ジュニアテニス初中級	小3～中2	川島 裕子	月・金	17:05～18:05	10/2～3/29	35	10	31,500円	24,500円	1年以上の経験者対象。硬式ボールを使用し、楽しみながら技術を磨いていきます。
164	SSAキッズフットサル	年中・年長	エスポラーダ北海道	木	15:45～16:45	10/12～3/28	21	10	16,800円	12,600円	キック・ドリブル・パス・トラップを中心に練習し、基礎基本の習得を目指します。「エスポラーダ北海道」の選手またはコーチが直接指導してくれます。
165	SSAジュニアフットサル	小1～6	エスポラーダ北海道	木	16:45～17:45	10/12～3/28	21	30	16,800円	12,600円	
166	ミニバス（低学年）	小1～3	前田 由紀恵	水	16:15～17:15	10/4～3/27	24	18	18,000円	14,400円	バス・ドリブル・シュートなどの技術を、試合を交えながら習得します。
167	ミニバス（高学年）	小4～6	前田 由紀恵	水	17:20～18:20	10/4～3/27	24	18	18,000円	14,400円	
168	ジュニアハンドボール	小2～6	三宮 典子 佐藤 敦子	木	16:25～17:25	10/12～3/28	21	30	15,750円	12,600円	ハンドボールの基本動作からゲームのルール・戦略まで幅広く学びます。
169	ジュニアスプリントトレーニング（低学年）	小1～3	山口 雅史	火	16:45～17:45	10/3～3/26	24	18	21,600円	16,800円	無駄の少ない「スプリント」感覚を身に付け、運動（スポーツ）を楽しもう！
170	ジュニアスプリントトレーニング（高学年）	小4～6	山口 雅史	火	17:50～18:50	10/3～3/26	24	18	21,600円	16,800円	
171	幼児体操（4歳児）	令和5年度に4歳になるお子さま	近 育愛	月	14:00～15:00	10/2～3/18	15	5	20,250円		リズム体操やサーキット運動などで楽しく運動遊びをします。
172	キッズ体操（年中・年長）	年中・年長	近 育愛	月	15:05～16:05	10/2～3/18	15	10	13,500円	10,500円	跳び箱・マット運動・鉄棒の技術習得を目指す教室です。お子様の発育・発達に合わせて段階的に練習を進めていきます。
173	ジュニア体操（小1・2）	小1・2	近 育愛	月	16:10～17:40	10/2～3/18	15	10	16,500円	12,750円	
174	キッズ体操（年中・年長）	年中・年長	近 育愛	木	15:00～16:00	10/5～3/28	22	10	19,800円	15,400円	跳び箱・マット運動・鉄棒の技術習得を目指す教室です。お子様の発育・発達に合わせて段階的に練習を進めていきます。
175	ジュニア体操（小1・2）	小1・2	近 育愛	木	16:05～17:05	10/5～3/28	22	10	19,800円	15,400円	
180	Jr HIPHOP	小1～中3	宗像 桂子	月・金	16:30～17:40	10/2～3/29	36	20	32,400円	25,200円	初心者～初級クラスです。ヒップホップの音楽に合わせて楽しく踊ります。初心者大歓迎！
181	HIPHOPスキルアップ	小3以上	宗像 桂子	月・金	17:50～19:20	10/2～3/29	39	20	35,100円	27,300円	ダンス経験1年以上の方対象です。基礎を重点的に練習し、スキルアップさせる教室です。
182	Street Dance	小4以上	宗像 桂子	木	18:20～19:50	10/5～3/28	23	20	20,700円	16,100円	ダンス経験3年以上の方対象です。さらに技術を向上させ、磨きをかけます。
183	キッズチアダンス	年中～小1	後藤 亜紀子	火	15:20～16:20	10/3～3/26	24	15	21,600円	16,800円	可愛いポンポンを持ちながら、音楽に合わせて楽しく踊る教室です。初心者大歓迎！リズム感アップも期待できます。
184	ジュニアチアダンス	小2～6	後藤 亜紀子	火	16:30～17:30	10/3～3/26	24	20	21,600円	16,800円	
185	キッズバレエ	年中～小1	山内 杏奈	水	15:20～16:20	開講中止					バレエの動きで幼少期のうちに正しい姿勢を身につけます。
186	ジュニアバレエ	小2～6	山内 杏奈	水	16:30～17:30	10/4～3/27	24	15	21,600円	16,800円	音楽と体との調和を意識して、バレエの基本となるベースづくりを行います。
187	Gボールチャレンジフィット	小1～6	近 育愛	木	17:10～18:40	10/5～3/28	22	10	19,800円	15,400円	カラフルなGボールを使って、体幹や全身の筋力を鍛え、姿勢を整えます。
188	コアキッズ体操と走・跳・投	小1～3	井上 あや	金	16:30～17:30	10/6～3/29	22	10	19,800円	15,400円	キッズのためのコアトレーニングと走・跳・投を遊びの中で身に付けよう！
192	屋内ジュニア野球	小1～3	竹中 昭裕 堀田 菜月	月	17:50～18:50	10/2～3/18	16	20	12,000円	9,600円	野球の基礎・基本（投げる・捕る・打つ）を一から学びます。



ワンコイン体験 ができます!!

「自分に合った教室を見つけたい！」という方は、500円(税込)で体験が可能です★お気軽にお問い合わせください。※定員に空きがある場合に限りです。

※体験受講は、電話または施設窓口にてお申込みください。



教室受講時の施設利用料を不要の取扱いといたします。

教室受講時や受講前後のウォームアップや、クールダウンによる利用以外は、別途施設利用料が必要となりますのでご注意ください。