

★フィットネス(対象:高校生以上)

教室番号	教室名	曜日	時 間	回数	定員	受講料(税込)			指導員名	開講期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方(※)		
101	やさしいヨガ	月	10:00~11:00	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円	佐藤 尚美	1/5~3/30
102	ベーシックヨガ	火	10:15~11:15	12回	25名	13,200円	9,600円	7,800円	高橋 あゆみ	1/6~3/31
104	生活習慣病予防体操	水	9:30~10:30	11回	25名	12,100円	8,800円	7,150円	高坂 聖美	1/7~3/25
105	やさしい姿勢バランス体操	水	10:00~11:00	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	宮川 さとみ	1/7~3/25
106	フラダンス(アドバンスコース)	水	11:30~12:30	11回	25名	12,100円	8,800円	7,150円	面出 真有美	1/7~3/25
107	フラダンス(ベーシックコース)	水	12:45~13:45	11回	25名	12,100円	8,800円	7,150円	面出 真有美	1/7~3/25
108	やさしいナイトピラティス	水	19:30~20:30	11回	25名	12,100円	8,800円	7,150円	伊藤 はるか	1/7~3/25
109	ピラティス(木)	木	9:20~10:20	11回	25名	12,100円	8,800円	7,150円	上田 加代子	1/15~3/26
110	たのしい太極拳	木	10:30~11:30	11回	25名	12,100円	8,800円	7,150円	竹内 恵美子	1/15~3/26
112	やさしい代謝UP体操	金	9:50~10:50	10回	25名	11,000円	8,000円	6,500円	宮川 さとみ	1/16~3/27
113	大人のバレエ	月	11:00~12:00	8回	15名	8,800円	6,400円	5,200円	井谷博子バレエ教室	1/5~3/30
114	ずぼら健康体操	金	11:10~12:10	10回	25名	11,000円	8,000円	6,500円	高坂 聖美	1/16~3/27
115	ナイトヨガ	金	19:30~20:30	11回	25名	12,100円	8,800円	7,150円	伊藤 加奈子	1/9~3/27
116	ZUMBA(土)	土	18:15~19:15	12回	25名	13,200円	9,600円	7,800円	高田 志保	1/10~3/28
117	大人のためのK-POPダンス	土	19:30~20:30	12回	25名	13,200円	9,600円	7,800円	宮下 ルミ	1/10~3/28
118	バランスボールエクササイズ	月	9:20~10:20	8回	15名	8,800円	6,400円	5,200円	近 育愛	1/5~3/30
119	ポールでストレッチヨガ※1	火	9:00~10:00	13回	25名	14,300円	10,400円	8,450円	東堂 渚	1/6~3/31
120	ピラティス(月)	月	11:10~12:10	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円	今津 裕美子	1/5~3/30

※1:骨粗しょう症・妊娠中の方・脊柱管狭窄症・頸椎椎間板ヘルニアの方はご受講をお控えいただく場合がございますので予めご了承ください。

★球技(対象:高校生以上)

教室番号	教室名	曜日	時 間	回数	定員	受講料(税込)			指導員名	開講期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方(※)		
131	バドミントン初級	火	10:00~12:00	13回	16名	14,300円	13,000円	11,050円	札幌地区バドミントン協会	1/6~3/31
132	バドミントン中級	火	10:00~12:00	12回	16名	13,200円	12,000円	10,200円	札幌地区バドミントン協会	1/6~3/24
133	卓球入門	火	10:00~12:00	13回	15名	14,300円	13,000円	11,050円	札幌卓球連盟	1/6~3/31
134	卓球初中級	木	13:00~15:00	11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	札幌卓球連盟	1/15~3/26
135	卓球中上級	木	13:00~15:00	11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	札幌卓球連盟	1/15~3/26
136	テニス入門~初級	木	9:00~11:00	11回	10名	15,400円	14,300円	12,100円	田中 俊充	1/15~3/26
137	テニス初中級(火)	火	13:00~15:00	11回	12名	15,400円	14,300円	12,100円	太田 幸江	1/6~3/24
138	テニス初中級(木)	木	13:00~15:00	11回	12名	15,400円	14,300円	12,100円	関口 真知子	1/15~3/26
139	テニス中級(火)	火	15:05~17:05	13回	12名	18,200円	16,900円	14,300円	田中 裕子	1/6~3/31
140	テニス中級レベル1	水	15:05~17:05			開講中止			門間 昌子	1/7~3/25
141	テニス中級レベル2	金	13:00~15:00	10回	12名	14,000円	13,000円	11,000円	門間 昌子	1/16~3/27
142	テニス中上級	水	13:00~15:00	11回	12名	15,400円	14,300円	12,100円	門間 昌子	1/7~3/25
143	テニス上級	木	9:15~10:45	11回	12名	12,650円	11,550円	9,900円	太田 幸江	1/15~3/26
144	テニスクリニック	木	11:05~12:05	11回	10名	10,450円	9,900円	8,250円	田中 俊充	1/15~3/26
145	エンジョイテニス	火	9:30~11:00			開講中止			門間 昌子	1/6~3/31
146	エンジョイテニス中上級	木	10:50~12:20			開講中止			太田 幸江	1/15~3/26
147	インドアゴルフ	金	13:00~14:30	10回	26名	12,500円	11,500円	10,000円	北海道GIP	1/16~3/27
148	シニアバドミントン(月)	月	9:00~10:00	8回	6名	8,000円			小飼 清統	1/5~3/30
149	エキスパートバドミントン(月)	月	10:15~12:15	8回	6名	12,000円			小飼 清統	1/5~3/30
150	レベルアップバドミントン	金	14:45~16:15	10回	16名	9,500円	9,000円	7,500円	札幌地区バドミントン協会	1/16~3/27
151	シニアバドミントン(金)	金	9:00~10:00	10回	6名	10,000円			小飼 清統	1/16~3/27
152	エキスパートバドミントン(金)	金	10:15~12:15	10回	6名	15,000円				



豊平区体育館

011-855-0791

〒062-0052 札幌市豊平区月寒東2条20丁目4-15

地下鉄東豊線「福住駅」3番出口より徒歩30分

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

私たちが、笑顔あふれる未来に貢献します



★球技(短期コース)(対象:高校生以上)

教室番号	教室名	曜日	時 間	回数	定員	受講料(税込)			指導員名	開講期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方(※)		
170	卓球集中教室(1月)	火	10:00~12:00	3回	15名	3,300円	3,000円	2,550円	札幌卓球連盟	1/6, 1/13, 1/20
301	マンツーマンテニス プライベートテニス	木	12:10~12:55	1回	1名	4,650円			田中 俊充	1/15, 1/22, 1/29

※卓球集中教室の実施内容詳細は豊平区体育館HPの教室情報をご確認ください。

おすすめ教室紹介

▶ポールでストレッチヨガ