

# 教室受講生 追加募集中

現在教室追加募集中です！！(先着) ※定員に達し次第受付終了となりますので予めご了承ください。

お申込みは…☎ 011-784-2106 または 受付窓口にて承ります！！

空きがある限りお申込み可能です。(受講料は実受講回数分)

気になる教室がございましたら、まずはつどーむまでお問い合わせください♪

フィットネス・スポーツ教室		※「65歳以上の方」の料金は受講期間中にお誕生日を迎える方も含みます。納入の際、年齢の確認できるものをご提示ください。 また、「障がいのある方」の料金は、障がい者手帳・療育手帳・障がい児通所支援受給者証をお持ちの方対象の料金です。 納入の際、各種手帳をご提示ください。										
番号	教室名	曜日	定員	時間	対象	回数	受講料(税込)			指導員	受講期間	内容
							一般	65歳以上	障がいのある方			
102	テニス初中級	水	10	10:30~21:00	16歳以上	14	1	受付終了	90	工藤 敏夫	4/6~7/20	試合に参加できる実力を身に付けます！基本6打法とボールコントロールを学び、ダブルスの基本技術を身に付けましょう！※ <b>講料の他に都度、施設利用料がかかります。</b>
202	アロマヨガ 【運動強度】★	火	14	11:10~12:10	16歳以上	14	1	受付終了	70	小野寺 美乃	4/5~7/19	「ヨガって難しいのかな？私にもできるかな？」と不安な方でも安心して受講できます。アロマの香りを楽しみながらマイペースに心と身体の健康を手に入れましょう♪
203	からだにやさしい健康体操 【運動強度】★	水	14	13:00~14:30	16歳以上	15	13,540	12,360	11,190	札幌整美健康体操研究会	4/6~7/20	ストレッチ体操、筋力強化運動に腰痛運動も取り入れた健康体操です。運動不足を解消し、日常生活に必要な体力・筋力を付けていきましょう！！
205	むくみ改善・疲労回復ヨガ 【運動強度】★			20:20~21:20	14	11,780	10,690	9,600	大嶋 春香	凝り固まった筋肉や関節をほぐして血行を促進させましょう！疲れが溜まっている方、むくみが気になる方、デスクワークの方、ストレスを感じやすい方などにオススメです。		
206	タイ式ヨガ ルーシーダットン 【運動強度】★			10:00~11:00	13	10,940	9,930	8,910	金谷 香純	独自の深い呼吸法と、ゆったりとした動き・ポーズで身体と心を整えていきます。ハードな動きや難しいポーズは無いため柔軟性に自信がない方も気軽に参加できます！		
207	からだコンディショニング 【運動強度】★			11:20~12:20	13	10,940	9,930	8,910	阿部 慎平	✓腰痛✓肩こりなどにお悩みの方、全身をスムーズに動かせるように身体の不調や運動不足を解消しましょう！現役整骨院の院長がコンディショニングの整え方を伝授！！		
209	ウエストシェイプヨガ 【運動強度】★			18:30~19:30	14	11,780	10,690	9,600	北海道全員健康㈱	全身をほぐしてお腹をすっきりさせましょう！腹筋に重点を置いたメニューで筋力・柔軟性を高めて綺麗なウエストラインを目指します！		
210	ZUMBA 【運動強度】★			20:00~21:00	14	11,780	10,690	9,600	AYA SATO	世界中の陽気なジャンルの曲を使い、楽しく♪リズク！どなたでも簡単に踊れるエクササイズです。ご自分のペースで快活に汗をかいてシェイプアップしましょう！		
211	フラダンス 【運動強度】★			18:45~19:45	13	10,940	9,930	8,910	高橋 はるか	ハワイアンミュージックに合わせて「楽しく、美しく」フラダンスと一緒に踊りませんか？どなたでも気軽に踊ることができるので、初心者の方でも安心して参加できます！		
212	ボディメイクサーキット 【運動強度】★★★	水	10	20:00~21:00	16歳以上	10	1	受付終了	140	岩野 文美	4/7~7/21	サーキットトレーニングをベースに、音楽に合わせてテンポよくエアロ・筋力・柔軟性を高め、燃しなびも交差に行う有酸素運動です。しっかりと身体を動かしたい方にオススメです！！

ジュニア教室												
101	ジュニアテニス	水	10	17:30~19:00	小1~小4	14	11,240	-	8,990	羽倉 孝造	4/6~7/20	ラケットの持ち方やテニスの基本、打ち方を学びテニスを楽しみましょう！ラケットやボールは当施設で貸出可能です！動きやすい服装、外用運動靴をご用意ください。
208	ジュニアHIPHOP 【運動強度】★	14	17:00~18:00	小1~小6	13	10,940	-	8,910	TOSHI	「音楽に合わせて元気よく楽しくダンス！ダンスの基礎から振り付けのコツを身に付けましょう！」最終日には、保護者向けの「ダンス発表会」を実施いたします。		

屋外スポーツ教室												
103	アウトドアテニス 初中級	金	10	10:00~11:30	16歳以上	9	8,380	7,650	6,930	工藤 敏夫	5/6~7/1	ゆっくりとラリーができる方

**500 ワンコイン体験**

詳細は施設までお問い合わせください

1教室1回限定。開講後、定員に空きのある教室は体験ができます！



1回500円(税込)!!

**感染拡大防止の対策について**

新型コロナウイルス感染拡大防止の対策を講じた中での開催となります。教室のご受講にあたり、ご理解ご協力をいただきます。教室のご受講にあたり、ご理解ご協力をいただきます。教室のご受講にあたり、ご理解ご協力をいただきます。

いまは、小声で

ご理解、ご協力をお願いいたします

札幌市スポーツ交流施設(つどーむ)

〒007-0852 札幌市東区栄町885番地1

TEL (011)784-2106

http://www.sapporo-sport.jp/tsudome

※表面のイラストデザインは、札幌市立大学デザイン学部生が制作しました。

- 開館時間 9:00~21:00
- 駐車場 306台(無料)