

# つどーむ 2期教室受講生追加募集中！

現在受講生追加募集中です！！(先着順)※定員に達し次第受付終了となります。

お申し込み⇒☎011-784-2106または窓口

気になる教室がございましたらお気軽につどーむまでお問合せください♪

## フィットネス・スポーツ教室 (16歳以上の方)

※「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          | 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 | 19:30~21:00 | 11 | 8,830 円  | 7,950 円  | 7,070 円  | 工藤 敬夫       | 8/3~11/16 | 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、ダブルスの基本戦術を身に付けましょう！<br>※受講料の他に都度、施設利用料がかかります。               |
| 202 | アロマヨガ<br>【運動強度】★          | 火  | 14 | 11:10~12:10 | 14 | 12,170 円 | 11,080 円 | 9,990 円  | 小野寺 美乃      | 8/2~11/22 | 「ヨガって難しいかな？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<br>【運動強度】★   |    |    | 13:00~14:30 | 15 | 13,580 円 | 12,400 円 | 11,230 円 | 札幌整美健康体操研究会 | 8/2~11/29 | 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<br>【運動強度】★   |    |    | 20:20~21:20 | 14 | 11,800 円 | 10,710 円 | 9,620 円  | 大崎 春香       | 8/2~11/22 | 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、ストレスを溜め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<br>【運動強度】★ | 水  | 14 | 10:00~11:00 | 13 | 10,950 円 | 9,940 円  | 8,920 円  | 金谷 香純       | 8/3~11/16 | 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ので、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<br>【運動強度】★   |    |    | 11:20~12:20 | 13 | 10,950 円 | 9,940 円  | 8,920 円  | 阿部 慎平       | 8/3~11/16 | ✓運動不足✓肩こり✓腰痛にお悩みの方、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効果的に身体を動かす、コンディショニングを整える方法を伝授！！    |
| 209 | ウエストシェイプヨガ<br>【運動強度】★     |    |    | 18:30~19:30 | 13 | 10,950 円 | 9,940 円  | 8,920 円  | 北海道全員健康塾    | 8/3~11/16 | 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・柔軟性を高め綺麗なウエストラインを目指します！                                    |
| 210 | ZUMBA<br>【運動強度】★★★        |    |    | 20:00~21:00 | 13 | 10,950 円 | 9,940 円  | 8,920 円  | AYA SATO    | 8/3~11/16 | 世界中の陽気なジャンルの曲を使い、楽しく！力強く！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くシェイプアップしましょう！※室内用運動靴が必要です。           |
| 211 | フラダンス<br>【運動強度】★          | 木  | 14 | 18:45~19:45 | 11 | 9,270 円  | 8,410 円  | 7,550 円  | 高橋 はるか      | 8/4~11/17 | 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<br>【運動強度】★★★★ |    |    | 20:00~21:00 | 11 | 9,270 円  | 8,410 円  | 7,550 円  | 岩野 文美       | 8/4~11/17 | 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・筋トレ・ボクシング・筋力などを交互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！※室内用運動靴が必要です。 |
| 214 | ボクシングエクササイズ<br>【運動強度】★★★  | 金  | 14 | 20:00~21:00 | 12 | 10,110 円 | 9,170 円  | 8,240 円  | 川上 嘉道       | 8/5~11/18 | ボクシングや空手など様々な格闘技の動きを取り入れて有酸素運動を行います。身体を引き締めやストレス発散したい方はぜひ♪※運動強度は高めとなっております。※室内用運動靴が必要です。         |

## ジュニア教室

|     |                                   |   |    |             |    |         |   |         |       |           |                                                                              |
|-----|-----------------------------------|---|----|-------------|----|---------|---|---------|-------|-----------|------------------------------------------------------------------------------|
| 101 | ジュニアテニス<br>対象：小1~小6               | 水 | 14 | 17:30~19:00 | 11 | 8,830 円 | - | 7,070 円 | 羽倉 孝造 | 8/3~11/16 | 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<br>対象：小1~小6<br>【運動強度】★ | 水 | 14 | 17:15~18:15 | 11 | 9,680 円 | - | 7,960 円 | TOSHI | 8/3~11/16 | 「音楽に合わせて元気に楽しくダンス！ダンスの基礎から振り付けのコツを身に付けましょう！！最終回には、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 (16歳以上の方)

|     |             |   |    |             |    |         |         |         |       |                                                                   |                                                                                      |
|-----|-------------|---|----|-------------|----|---------|---------|---------|-------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 103 | アウトドアテニス初中級 | 金 | 10 | 10:00~11:30 | 10 | 9,310 円 | 8,510 円 | 7,700 円 | 工藤 敬夫 | 7/29~10/14                                                        | 初心者の方大歓迎！試合に参加できる実力を身に付けます。ショットの基本からポジション取りの仕方、ダブルスにおけるフォーメーションの動き方を学んでみませんか。        |
| 105 | パークゴルフ教室    | 一 | 10 | 13:00~14:30 | 5  | 4,920 円 | 4,510 円 | 4,110 円 | 牛渡 利彦 | 1回目 7/27<br>2回目 7/28<br>3回目 8/2<br>4回目 8/3<br>5回目 8/8<br>予備日 8/29 | 全5回の教室で、会議室や多目的広場を使い「基本ルール」や「ボールの打ち方」を身につけて、最終日にはつどーむパークゴルフ場コースでプレーします。用具は無料貸出いたします。 |

### 開講後ワンコイン体験のご案内

- ・1教室1回限定
- ・開講後、定員に空きのある教室は体験できます！
- ・詳細は当施設までお問合せください！

※テニス初中級は別途施設利用料がかかります。



### 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、ご理解ご協力をお願いいたします。当協会ホームページの掲載内容をご確認いただきますようお願いいたします。

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)

TEL (011)784-2106

〒007-0852 札幌市東区栄町885番地1

<https://www.sapporo-sport.jp/tsudome>

■ 駐車場 306台(無料)

■ 開館時間 9:00~21:00



札幌市スポーツ交流施設指定管理者

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