

# つどーむ 3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			
<del>102</del>	<del>テニス初中級</del>	<del>水</del>	<del>10</del>	<del>10:00~21:00</del>	<del>10</del>	<del>10,440円</del>	<del>0</del>	<del>0</del>	<del>倉 孝道</del>	<del>12/7~3/22</del>	<del>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中心に、ダブルスの基本戦術を身に付けましょう! ※受講料の他に都度、施設利用料がかかります。</del>
202	アロマヨガ 【運動強度】★			11:10~12:10	12	10,540円	9,600円	8,670円	小野寺 美乃	12/6~3/14	「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♪
<del>203</del>	<del>からだにやさしい健康体操 【運動強度】★</del>	<del>火</del>	<del>10</del>	<del>13:00~14:30</del>	<del>10</del>	<del>11,860円</del>	<del>10,770円</del>	<del>9,680円</del>	<del>健康体操研究会</del>	<del>12/6~3/20</del>	<del>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!!</del>
205	むくみ改善・疲労回復ヨガ 【運動強度】★			20:20~21:20	12	10,170円	9,230円	8,300円	大嶋 春香	12/6~3/14	凝り固まった筋肉や関節をほく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	14	11,860円	10,770円	9,680円	金谷 香純	12/7~3/22	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】★	水	14	11:20~12:20	14	11,860円	10,770円	9,680円	阿部 慎平	12/7~3/22	✓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率的に身体を動かし、コンディションを整える方法を伝授!!
<del>209</del>	<del>ウエストシェイプヨガ 【運動強度】★</del>	<del>水</del>	<del>14</del>	<del>18:30~19:30</del>	<del>14</del>	<del>11,860円</del>	<del>10,770円</del>	<del>9,680円</del>	<del>道会員 康樹</del>	<del>12/7~3/22</del>	<del>全身をほぐし、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!</del>
210	ZUMBA 【運動強度】★★			20:00~21:00	14	11,860円	10,770円	9,680円	AYA SATO	12/7~3/22	世界中の陽気なジャンルの曲を使い、楽しく!ノリ良く!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いで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 【運動強度】★	木		18:45~19:45	13	11,010円	10,000円	9,980円	高橋 はるか	12/1~3/23	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】★★★			20:00~21:00	13	11,010円	10,000円	9,980円	岩野 文美	12/1~3/23	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ー筋トレーニング→筋トレ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 【運動強度】★★	金		20:00~21:00	14	11,860円	10,770円	9,680円	川上 嘉道	12/2~3/24	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。身体の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

<del>101</del>	<del>ジュニアテニス 対象:小1~小4</del>	<del>水</del>	<del>12</del>	<del>17:30~19:00</del>	<del>12</del>	<del>10,440円</del>	<del>0</del>	<del>0</del>	<del>孝道</del>	<del>12/7~3/22</del>	<del>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、外履運動靴をご用意ください。</del>
<del>205</del>	<del>ジュニアHIPHOP 対象:小1~小6 【運動強度】★</del>	<del>水</del>	<del>14</del>	<del>17:15~18:15</del>	<del>13</del>	<del>11,920円</del>	<del>0</del>	<del>0</del>	<del>み</del>	<del>12/7~3/22</del>	<del>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。※運動靴が必要です。</del>

## 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