

月寒  
体育館

スポーツ&フィットネス教室

8月開講夏期教室

追加受講生募集!

各教室詳細は裏面へ!

追加  
申込

7月18日(土)~順次先着順  
9:00~21:00

7月20日(月)は施設整備日のため  
9:00~16:00までとなります。

申込  
方法

電話・窓口 ※追加申込みのWEB利用はできません

納入  
期間

7月21日(火)~教室初回目まで

まずは体験から...という方にオススメ!

体験  
見学

ワンコイン体験※1教室1回限り500円  
教室定員が達した時点で受付終了となります

見学は無料です。お気軽にお問合せ下さい!



〒062-0051 札幌市豊平区月寒東1条8丁目

月寒体育館 TEL(011)851-1972

札幌市スケート施設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

フィットネス系教室			対象：16歳以上の方				♥マークは女性限定教室		
曜日	教室名	指導員	時間	開講日	回数	定員	受講料(税込)		
							一般	65歳以上	障がいのある方
火	ZUMBA	高田 志保	9:20~10:20	8/4	13	15	10,570円	9,590円	8,610円
	ストレッチヨガ火	佐藤 満美子	定員に達しました						
	背骨コンディショニング	葛西 陽子	13:00~14:00	8/4	13	15	10,570円	9,590円	8,610円
	ナイトピラティス	山口 雅史	19:30~20:30	8/4	13	15	10,580円	9,600円	8,620円
水	フラダンス	長谷川 細香	11:00~12:00	8/5	15	15	12,200円	11,070円	9,950円
	ストレッチヨガ水	佐藤 満美子	19:30~20:30	8/5	14	15	11,390円	10,340円	9,280円
木	♥ビューティーヨガ午前	丸谷 敏子	10:30~11:30	8/6	15	15	12,200円	11,070円	9,950円
	♥ビューティーヨガ午後	丸谷 敏子	19:30~20:30	8/6	14	15	11,390円	10,340円	9,280円
金	ピラティス	米沼 雅子	10:30~11:30	8/7	15	15	12,200円	11,070円	9,950円
	Let's健康体操	佐藤 満美子	13:00~14:00	8/7	15	15	12,200円	11,070円	9,950円
	小学生リズム体操	遠藤 美枝	16:00~17:00	8/7	15	15	12,200円		9,950円
	♥ベリーダンス	サニア	20:00~21:00	8/7	14	15	11,390円	10,340円	9,280円

♥マークは女性限定教室

屋外教室(ラグビー・テニス)			対象：小学1年生～6年生				受講料(税込)		
曜日	教室名	指導員	時間	開講日	回数	定員	一般	障がいのある方	
火	ジュニアテニス	武田 真理子	16:30~18:00	7/28	5	10	4,660円		3,850円
木	ジュニアテニス	武田 真理子	16:30~18:00	7/30	5	10	4,660円		3,850円
3日間	夏休みジュニアラグビー	北海道ラグビーフットボール協会	10:00~11:30	8/8~8/10	3	30	2,410円		1,930円

卓球教室			対象：全世代				受講料(税込)	
曜日	教室名	指導員	時間	回数	定員	日程(ご希望をお選びください)	受講料(税込)	
火	マンツーマン卓球(火曜コース)	川邊 礼那	18:15~19:15	定員に達しました				
			19:30~20:30	1	1	8/4・8/18・8/25	3,420円	
木	マンツーマン卓球(木曜コース)	札幌市婦人卓球親睦会指導員	16:00~17:00	1	1	7/30・8/6・8/20・8/27	3,420円	
金	マンツーマン卓球(金曜コース)	川邊 礼那	18:15~19:15	定員に達しました				
			19:30~20:30	1	1	7/31・8/7・8/21・8/29	3,420円	

マンツーマン卓球は受講料の他に毎回施設利用料が必要となります。

マンツーマン卓球は1回ごとのお申し込みとなり、1回の受講に対して3,420円となります。

申込状況によっては中止となる場合がございます。

各教室の詳しい日程、時間、内容等につきましては、変更になる場合がございますので事前にお問い合わせの上、ご確認ください。

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

教室を辞めるお申し出があった場合は、主催者の都合による中止を除き、

1教室につき手数料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。

「(一財)札幌市スポーツ協会」で定めたプライバシーポリシーに基づき、施設にて個人情報を使用させていただきます。

詳しくはホームページをご確認いただくか、または施設にお問合せください。