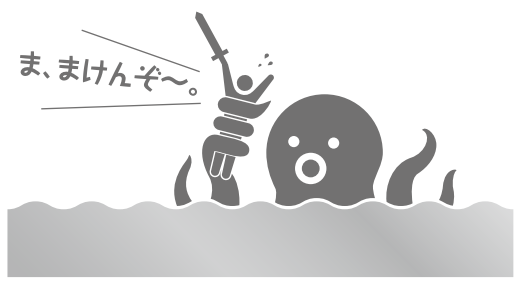


# 7月開講 スポーツ教室 受講生募集



テレビ、お酒、スイーツ、ゲームetc。あらゆる欲望に打ち勝って、「はじめる」と決めたから剣は抜けたのです。勝利の剣で「ゆるゆる生活」を断ちましょう！

No	種目	曜日	時間	定員	回数	受講料	開講日
1	エアロビクス	火	9:15~10:30	30	11	5,890円 (5,300円)	7月 7日
2	やさしい健美操	月	13:30~14:30	30	8	4,290円 (3,860円)	7月13日
3	ストレッチ&健康美容体操	金	13:00~14:15	30	10	5,360円 (4,820円)	7月 3日
4	ストレッチ&ボディーメイク体操	金	11:15~12:15	30	10	5,360円 (4,820円)	7月 3日
5	ヨガ	月曜	月 11:00~12:30	30	8	4,290円 (3,860円)	7月13日
6		火曜・A	火 13:00~14:30	30	11	5,890円 (5,300円)	7月 7日
7		火曜・B	火 14:45~16:15	30	11	5,890円 (5,300円)	7月 7日
8		水曜・A	水 9:15~10:45	30	11	5,890円 (5,300円)	7月 1日
9		水曜・B	水 11:00~12:30	30	11	5,890円 (5,300円)	7月 1日
10		金曜	金 9:30~11:00	30	10	5,360円 (4,820円)	7月 3日
11	ナイトヨガ	A	水 19:00~20:15	15	11	8,110円 (7,300円)	7月 1日
12		B	水 21:00~22:15	15	11	8,110円 (7,300円)	7月 1日
13	リンパマッサージ&ストレッチ	木	11:00~12:15	30	11	5,890円 (5,300円)	7月 2日
14	ZUMBA(ズンバ)	木	9:45~10:45	30	11	5,890円 (5,300円)	7月 2日
15	大人のチアエクササイズ	木	9:30~10:30	20	11	7,010円 (6,310円)	7月 2日
16	生活習慣改善体操	月	9:30~10:45	20	8	5,100円 (4,590円)	7月13日
17	やさしい健康運動体操	水	14:15~15:45	30	11	5,890円 (5,300円)	7月 1日
18	アンチ	月曜	月 10:30~12:00	30	8	4,290円 (3,860円)	7月13日
19	エイジング体操	火曜	火 10:45~12:15	30	11	5,890円 (5,300円)	7月 7日
20	太極拳	月	12:50~14:20	30	8	4,290円 (3,860円)	7月13日
21	二十四式太極拳	月	14:25~15:55	30	8	4,290円 (3,860円)	7月13日
22	フォークダンス(初級以上~)	金	13:00~16:00	30	10	5,360円 (4,820円)	7月 3日
23	やさしいメンズクラシックバレエ	木	9:00~10:00	15	11	8,110円 (7,300円)	7月 2日
24	やさしいレディースクラシックバレエ	木	10:00~11:15	15	11	8,110円 (7,300円)	7月 2日
25	貯筋	火曜	火 11:15~12:15	20	11	7,010円 (6,310円)	7月 7日
26	エクササイズ	木曜	木 10:45~11:45	20	11	7,010円 (6,310円)	7月 2日

※回数・時間の変更により、受講料が変わる場合があります。  
 ※受講料はすべて税込額です。また( )内は、65歳以上の方の料金です。障がい者手帳をお持ちの方は、別途料金が必要となりますのでお問い合わせ下さい。

No	種目	曜日	時間	定員	回数	受講料	開講日
27	テニス	初心者 火曜	火 9:15~10:45	10	10	7,880円 (7,100円)	7月 7日
28		初級 月曜	月 12:50~14:20	10	8	6,310円 (5,680円)	7月13日
29		初級 火曜	火 10:45~12:15	10	10	7,880円 (7,100円)	7月 7日
30		初中級 月曜	月 19:15~20:45	10	8	6,310円 (5,680円)	7月13日
31		初中級 火曜	火 12:50~14:20	10	10	7,880円 (7,100円)	7月 7日
32	バドミントン	中級 月曜	月 14:25~15:55	10	8	6,310円 (5,680円)	7月13日
33		中級 火曜	火 14:20~15:50	10	10	7,880円 (7,100円)	7月 7日
34			水 9:45~11:45	30	10	7,380円 (6,640円)	7月 1日
35	卓球	初級① 水曜	水 13:00~15:00	15	10	7,380円 (6,640円)	7月 1日
36		初級② 水曜	水 13:00~15:00	15	10	7,380円 (6,640円)	7月 1日
37		中級① 金曜	金 13:00~15:00	15	10	7,380円 (6,640円)	7月 3日
38		中級② 金曜	金 13:00~15:00	15	10	7,380円 (6,640円)	7月 3日
39	バスケットボール(65歳未満)	金	13:00~15:00	15	10	7,380円 (6,640円)	7月 3日

※回数・時間の変更により、受講料が変わる場合があります。  
 ※受講料はすべて税込額です。また( )内は、65歳以上の方の料金です。障がい者手帳をお持ちの方は、別途料金が必要となりますのでお問い合わせ下さい。

**注目の教室**

- 貯筋エクササイズ** 体軸トレーナーが筋量や筋力を蓄えて若々しさを保つカラダづくりを教えてください。楽しく代謝アップしましょう。
- やさしい健美操** 初めてフィットネスを始める方も安心して参加できる「ゆるやかな」教室です。健やかでしなやかな体を目指しましょう。
- 大人のチアエクササイズ** チアダンスの要素を取り入れた楽しい教室です！チアリーダー・モデルとして活躍する講師が教えてください。
- ナイトヨガ(A・B)** STVマハトマパンチに出演している「高田まい」先生が、美しくしなやかな動きを丁寧にレッスンしてくれます！

◎申込方法：6月2日(火)~14日(日)午前9時から午後8時まで、  
**お電話か体育館の窓口**で受付致します。

◎抽 選：定員を超える申し込みがあった場合は、  
**6月15日(月)午前10時から抽選**を行います。  
 ※落選された方のみ電話連絡が入ります。

◎納入手続：6月16日(火)~30日(火)午前9時から午後8時までに来館の上、納入をお願い致します。割引料金が適用される方は証明書(免許証、障がい者手帳など)をお持ちください。

◎開講中止：定員の6割に満たない場合は、教室の開講を中止する場合があります。

◎その他：ご不明な点につきましては、お電話でお問い合わせください。

◎申込先：厚別区体育館 / 電話番号892-0362

◎ホームページ：<http://www.shsf.jp/atsubetsu-gym/>にも詳細を掲載しています。

◎お申し込みの際に記入頂きました個人情報、当講習会の開催に関わる連絡、緊急時の連絡にのみ使用し、それ以外の目的には一切使用いたしません。

札幌市体育館グループ指定管理者

## 厚別区体育館 TEL(011)892-0362 札幌市厚別区厚別中央2条5丁目1-20 FAX(011)892-0363

◆開館時間 9:00~21:00 ◆第1月曜(整備日)・年末年始 ※祝日の場合は第2月曜 <http://www.shsf.jp/atsubetsu-gym/>