

### ◆ 球技系教室 ◆

※球技種目は同一種目の複数申込ができません。ただし、定員に空きがある場合、抽選後の追加申込が可能となります。 対象:成人(高校生以上)

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			指導員	期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方		
1	ナイトテニス初心者(水)	水	18:45~20:45	13	12	17,550円	16,250円	13,650円	本田 修	10/2~12/25
2	テニス初心者(木) ※1	木	9:15~10:45	13	12	14,300円	13,000円	11,050円	塩田 俊子	10/3~12/26
3	テニス初級(火)	火	13:00~15:00	13	12	17,550円	16,250円	13,650円	武田 恵子	10/1~12/24
4	ナイトテニス初級(金)	金	18:45~20:45	13	12	17,550円	16,250円	13,650円	本田 修	10/4~12/27
5	テニス初中級A(水)	水	9:00~10:30	13	12	14,300円	13,000円	11,050円	市川 晶子	10/2~12/25
6	テニス初中級B(木)	木	13:00~15:00	13	12	17,550円	16,250円	13,650円	武田 恵子	10/3~12/26
7	ロングランテニス初中級	月・金	11:00~12:30	20	12	22,000円	20,000円	17,000円	塩田 俊子	10/4~12/27
8	テニス中級A(水)	水	11:00~12:30	13	12	14,300円	13,000円	11,050円	市川 晶子	10/2~12/25
9	テニス中級B(水)	水	11:00~12:30	13	12	14,300円	13,000円	11,050円	本田 和恵	10/2~12/25
10	テニス中級C(金)	金	9:00~10:30	13	12	14,300円	13,000円	11,050円	塩田 俊子	10/4~12/27
11	ナイトテニス中上級(木)	木	18:45~20:45	13	12	17,550円	16,250円	13,650円	本田 修	10/3~12/26
12	テニス中上級(水)	水	9:00~10:30	13	12	14,300円	13,000円	11,050円	本田 修	10/2~12/25
13	テニス上級A(水)	水	13:00~14:30	13	12	14,300円	13,000円	11,050円	市川 晶子	10/2~12/25
14	テニス上級B(水)	水	14:50~16:20	13	12	14,300円	13,000円	11,050円	市川 晶子	10/2~12/25
15	テニス上級C(木)	木	11:15~12:45	13	12	14,300円	13,000円	11,050円	塩田 俊子	10/3~12/26
16	テニスワンポイントレッスン ※2	月	9:15~10:45	7	12	7,700円	7,000円	5,950円	塩田 俊子	10/7~12/23

※1 第3期より「No.2 テニス初心者(木)」の教室時間が変更となります。【9:00~10:30 ⇒ 9:15~10:45】

※2 第3期のテーマ:スマッシュ・ハイボレー(コースの打ち分け・返球の練習) こちらの教室のみ他のテニス教室との複数申込みが可能です。

17	卓球初級(水)	水	9:15~10:45	11	15	9,900円	9,350円	7,700円	札幌卓球連盟	10/2~12/25
18	卓球中級(火)	火	9:15~10:45	13	15	11,700円	11,050円	9,100円		10/1~12/24
19	卓球中級①(水) ※3	水	9:15~10:45	11	15	9,900円	9,350円	7,700円		10/2~12/25
20	卓球中級②(水) ※3	水	11:00~12:30	11	15	9,900円	9,350円	7,700円		10/2~12/25
21	卓球上級(火)	火	9:15~10:45	13	15	11,700円	11,050円	9,100円		10/1~12/24
22	卓球上級(水)	水	11:00~12:30	11	15	9,900円	9,350円	7,700円		10/2~12/25
23	バスケットボール ※4	水	12:45~14:45	13	15	13,650円	10,400円	10,400円	片桐 三千代	10/2~12/25
24	バドミントン初級	月	9:30~11:30	7	16	7,350円	6,650円	5,600円	日下 美佳	10/7~12/23
25	バドミントンレベルアップ	月	12:00~14:00	7	16	7,350円	6,650円	5,600円	日下 美佳	10/7~12/23

※3 卓球中級①・②の指導カリキュラムは同じです。 ※4 バスケットボールは65歳未満の方が受講対象となります。

### ◆ フィットネス教室 ◆

※フィットネス種目は複数申込が可能です。ただし、すべて受講される場合に限りです。

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			指導員	期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方		
31	ヨガ(水)	水	9:30~11:00	13	30	13,650円	9,750円	7,800円	伊藤 佳代	10/2~12/25
32	ヨガ(木)	木	9:30~11:00	13	30	13,650円	9,750円	7,800円	ヨガライフスクール	10/3~12/26
33	ヨガ(金)	金	9:30~11:00	13	30	13,650円	9,750円	7,800円	ヨガライフスクール	10/4~12/27
34	健美操(火)	火	10:30~12:00	12	30	12,600円	9,000円	7,200円	高野 里香	10/1~12/24
35	健美操(金)	金	9:50~10:50	12	25	12,600円	9,000円	7,200円	高野 里香	10/4~12/20
36	ナイトピラティス(水)	水	19:00~20:30	13	30	13,650円	9,750円	7,800円	原野 すみれ	10/2~12/25
37	ピラティス(土)	土	10:45~12:00	10	30	10,500円	7,500円	6,000円	伊藤 はるか	10/19~12/28
38	バレトソールシンセシス	金	19:30~20:30	13	25	13,650円	9,750円	7,800円	今 香穂里	10/4~12/27
39	ビューティーボディメイク	水	13:00~14:30	13	25	13,650円	9,750円	7,800円	遠 浩美	10/2~12/25
40	美カラダ目指して健康体操	火	11:00~12:30	13	25	13,650円	9,750円	7,800円	瀧澤 幸智子	10/1~12/24
41	やさしいクラシックバレエ(金) ※1	金	11:15~12:30	13	20	13,650円	9,750円	7,800円	阿部 由香	10/4~12/27
42	やさしいクラシックバレエI(火) ※1	火	14:00~15:15	13	20	13,650円	9,750円	7,800円	阿部 由香	10/1~12/24
43	やさしいクラシックバレエII(火) ※2	火	15:20~16:00	13	20	10,400円	9,750円	7,800円	阿部 由香	10/1~12/24
44	太極拳初級	水	13:00~14:30	13	30	13,650円	9,750円	7,800円	沖野 和美	10/2~12/25
45	太極拳中級	水	11:20~12:50	13	30	13,650円	9,750円	7,800円	沖野 和美	10/2~12/25
46	ZUMBA(火)	火	19:30~20:30	11	25	11,550円	8,250円	6,600円	清野 抄也佳	10/1~12/17
47	ZUMBA(木)	木	13:00~14:00	12	25	12,600円	9,000円	7,200円	清野 抄也佳	10/3~12/19
48	ZUMBA(金)	金	10:00~11:00	11	30	11,550円	8,250円	6,600円	清野 抄也佳	10/4~12/13
49	スッキリシェイプ	火	9:45~10:45	11	25	11,550円	8,250円	6,600円	清野 抄也佳	10/1~12/17
50	ダンスエアロ	金	11:15~12:15	11	30	11,550円	8,250円	6,600円	清野 抄也佳	10/4~12/13
51	フラダンス初級コース・アカヒ	金	12:45~13:45	12	25	12,600円	9,000円	7,200円	小嶋 絵里	10/4~12/20
52	フラダンス中級コース・キエキエ	金	14:00~15:15	12	25	12,600円	9,000円	7,200円	小嶋 絵里	10/4~12/20
53	ひざこし筋力UP運動	水	13:30~14:30	13	12	13,650円	9,750円	7,800円	前田 淑絵	10/2~12/25
54	はねないトランポリンエクササイズ	月	10:00~11:00	7	15	7,350円	5,250円	4,200円	シンデレラトレーナーズ	10/7~12/23
55	トランポリンエクササイズ	月	19:00~20:00	7	15	7,350円	5,250円	4,200円	シンデレラトレーナーズ	10/7~12/23
56	健康ストレッチ	月	13:00~14:30	7	25	7,350円	5,250円	4,200円	遠 浩美	10/7~12/23
57	やさしいピラティス(月)	月	11:30~12:30	7	30	7,350円	5,250円	4,200円	和田 真里	10/7~12/23
58	楽しく笑って若返り体操	月	10:00~11:00	7	12	7,350円	5,250円	4,200円	古川 亜優美	10/7~12/23
59	レズミルズボディコンバット(水)	水	19:45~20:45	13	20	15,600円	14,300円	12,350円	FANTREPOT	10/2~12/25
60	レズミルズボディコンバット(土)	土	19:00~20:00	12	20	14,400円	13,200円	11,400円	FANTREPOT	10/5~12/28

※1 女性向けの内容となります。No.41とNo.42の指導カリキュラムは同じです。

※2 こちらの教室はNo.42の教室を受講される方が申込み可能です。