

◆ 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	10	12	14,000円	13,000円	11,000円	本田 修	4/9~6/25
2	テニス初心者(木)	木	9:15~10:45	10	12	11,500円	10,500円	9,000円	塩田 俊子	4/10~6/26
3	テニス初級(月) NEW	月	11:00~12:30	9	12	10,350円	9,450円	8,100円	塩田 俊子	4/7~6/30
4	テニス初級(火)	火	13:00~15:00	9	12	12,600円	11,700円	9,900円	武田 恵子	4/8~6/24
5	ナイトテニス初級(金)	金	18:45~20:45	11	12	15,400円	14,300円	12,100円	本田 修	4/11~6/27
6	テニス初中級A(水)	水	9:00~10:30	10	12	11,500円	10,500円	9,000円	市川 晶子	4/9~6/25
7	テニス初中級B(木)	木	13:00~15:00	10	12	14,000円	13,000円	11,000円	武田 恵子	4/10~6/26
8	テニス初中級C(金)	金	11:00~12:30	11	12	12,650円	11,550円	9,900円	塩田 俊子	4/11~6/27
9	テニス中級A(水)	水	11:00~12:30	10	12	11,500円	10,500円	9,000円	市川 晶子	4/9~6/25
10	テニス中級B(水)	水	11:00~12:30	10	12	11,500円	10,500円	9,000円	本田 和恵	4/9~6/25
11	テニス中級C(金) NEW	金	9:00~10:30	11	12	12,650円	11,550円	9,900円	塩田 俊子	4/11~6/27
12	ナイトテニス中上級(木)	木	18:45~20:45	10	12	14,000円	13,000円	11,000円	本田 修	4/10~6/26
13	テニス中上級(水)	水	9:00~10:30	10	12	11,500円	10,500円	9,000円	本田 修	4/9~6/25
14	テニス上級A(水)	水	13:00~14:30	10	12	11,500円	10,500円	9,000円	市川 晶子	4/9~6/25
15	テニス上級B(水)	水	14:50~16:20	10	12	11,500円	10,500円	9,000円	市川 晶子	4/9~6/25
16	テニス上級C(木)	木	11:15~12:45	10	12	11,500円	10,500円	9,000円	塩田 俊子	4/10~6/26
17	テニスワンポイントレッスン ※1	月	9:15~10:45	9	12	10,350円	9,450円	8,100円	塩田 俊子	4/7~6/30
18	卓球初級(水)	水	9:15~10:45	9	15	8,550円	8,100円	6,750円	札幌卓球連盟	4/9~6/25
19	卓球中級(火)	火	9:15~10:45	9	15	8,550円	8,100円	6,750円		4/8~6/24
20	卓球中級①(水) ※2	水	9:15~10:45	9	15	8,550円	8,100円	6,750円		4/9~6/25
21	卓球中級②(水) ※2	水	11:00~12:30	9	15	8,550円	8,100円	6,750円		4/9~6/25
22	卓球中上級(火) NEW	火	11:00~12:30	9	15	8,550円	8,100円	6,750円		4/8~6/24
23	卓球上級(火)	火	9:15~10:45	9	15	8,550円	8,100円	6,750円		4/8~6/24
24	卓球上級(水)	水	11:00~12:30	9	15	8,550円	8,100円	6,750円		4/9~6/25
25	バスケットボール ※3	水	12:45~14:45	10	15	11,000円		8,500円	片桐 三千代	4/9~6/25
26	バドミントン初級	月	9:30~11:30	9	16	9,900円	9,000円	7,650円	日下 美佳	4/7~6/30
27	バドミントンレベルアップ	月	12:00~14:00	9	16	9,900円	9,000円	7,650円	日下 美佳	4/7~6/30

※1 第1期テーマ：ボレー（ミドルボレー・ローボレー・ハーフボレーの練習） 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。

※2 卓球中級①・②の指導カリキュラムは同じです。 ※3 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		
28	椅子を活用した健美操	木	13:30~14:30	10	12	11,000円	8,000円	6,500円	高野 里香	4/10~6/26
29	健美操(火)	火	10:30~12:00	10	30	11,000円	8,000円	6,500円	高野 里香	4/8~6/24
30	健美操(金)	金	9:50~10:50	11	25	12,100円	8,800円	7,150円	高野 里香	4/11~6/27
31	ヨガ(水)	水	9:30~11:00	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	伊藤 佳代	4/9~6/25
32	ヨガ(木)	木	9:30~11:00	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	ヨガライフスクール	4/10~6/26
33	ヨガ(金)	金	9:30~11:00	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	ヨガライフスクール	4/11~6/27
34	ナイトピラティス(水)	水	19:00~20:30	10	30	11,000円	8,000円	6,500円	原野 すみれ	4/9~6/25
35	ピラティス(土)	土	10:45~12:00	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	伊藤 はるか	4/12~6/28
36	バレトンソールシンセシス	金	19:30~20:30	11	25	12,100円	8,800円	7,150円	今 香穂里	4/11~6/27
37	ビューティーボディメイク	水	13:00~14:30	11	25	12,100円	8,800円	7,150円	達 浩美	4/9~6/25
38	美カラダ目指して健康体操	火	11:00~12:30	10	25	11,000円	8,000円	6,500円	大嶋 春香	4/8~6/24
39	やさしいクラシックバレエ(金) ※1	金	11:15~12:30	11	20	12,100円	8,800円	7,150円	阿部 由香	4/11~6/27
40	やさしいクラシックバレエI(火) ※1	火	14:00~15:15	10	20	11,000円	8,000円	6,500円	阿部 由香	4/8~6/24
41	やさしいクラシックバレエII(火) ※2	火	15:20~16:00	10	20	8,500円	8,000円	6,500円	阿部 由香	4/8~6/24
42	太極拳初級	水	13:00~14:30	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	沖野 和美	4/9~6/25
43	太極拳中級	水	11:20~12:50	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	沖野 和美	4/9~6/25
44	ZUMBA(火)	火	19:30~20:30	9	25	9,900円	7,200円	5,850円	清野 抄也佳	4/8~6/17
45	ZUMBA(木)	木	13:00~14:00	10	25	11,000円	8,000円	6,500円	清野 抄也佳	4/10~6/19
46	ZUMBA(金)	金	10:00~11:00	10	30	11,000円	8,000円	6,500円	清野 抄也佳	4/11~6/20
47	スッキリシェイプ	火	9:45~10:45	9	20	9,900円	7,200円	5,850円	清野 抄也佳	4/8~6/17
48	ダンスエアロ	金	11:15~12:15	10	30	11,000円	8,000円	6,500円	清野 抄也佳	4/11~6/20
49	フラダンス初級コース・アカヒ	金	12:45~13:45	11	25	12,100円	8,800円	7,150円	小嶋 絵里	4/11~6/27
50	フラダンス中級コース・キエキエ	金	14:00~15:15	11	25	12,100円	8,800円	7,150円	小嶋 絵里	4/11~6/27
51	ひざこし筋力UP運動①※3	水	13:30~14:30	10	12	11,000円	8,000円	6,500円	前田 淑絵	4/9~6/25
52	ひざこし筋力UP運動②※3NEW	水	14:45~15:45	10	12	11,000円	8,000円	6,500円	前田 淑絵	4/9~6/25
53	はねないトランポリンエクササイズ	月	10:00~11:00	9	15	9,900円	7,200円	5,850円	シンデレラトレーナーズ	4/7~6/30
54	トランポリンエクササイズ	月	19:00~20:00	9	15	9,900円	7,200円	5,850円	シンデレラトレーナーズ	4/7~6/30
55	健康ストレッチ	月	13:00~14:30	9	25	9,900円	7,200円	5,850円	達 浩美	4/7~6/30
56	やさしいピラティス(月)	月	11:30~12:30	9	30	9,900円	7,200円	5,850円	和田 真里	4/7~6/30
57	楽しく笑って若返り体操①※4	月	10:00~11:00	9	12	9,900円	7,200円	5,850円	古川 亜優美	4/7~6/30
58	楽しく笑って若返り体操②※4NEW	月	11:15~12:15	9	12	9,900円	7,200円	5,850円	古川 亜優美	4/7~6/30
59	レズミルズボディコンバット(水)	水	19:45~20:45	11	20	13,750円	12,650円	11,000円	FANTREPOT	4/9~6/25
60	レズミルズボディコンバット(土)	土	19:00~20:00	11	20	13,750円	12,650円	11,000円	FANTREPOT	4/12~6/28

※1 女性向けの内容となります。No.40とNo.41の指導カリキュラムは同じです。

※2 こちらの教室はNo.40の教室を受講される方が申込み可能です。

※3 No.51とNo.52の指導カリキュラムは同じです。

※4 No.57とNo.58の指導カリキュラムは同じです。