

◆ 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	18,200円	16,900円	14,300円	本田 修	10/1~12/24
2	テニス初心者(木)	木	9:15~10:45	13	12	14,950円	13,650円	11,700円	塩田 俊子	10/2~12/25
3	テニス初級(月)	月	11:00~12:30	6	12	6,900円	6,300円	5,400円	塩田 俊子	10/6~12/22
4	テニス初級(火)	火	13:00~15:00	12	12	16,800円	15,600円	13,200円	川島 裕子	10/7~12/23
5	ナイトテニス初級(金)	金	18:45~20:45	13	12	18,200円	16,900円	14,300円	本田 修	10/3~12/26
6	テニス初中級A(水)	水	9:00~10:30	13	12	14,950円	13,650円	11,700円	市川 晶子	10/1~12/24
7	テニス初中級B(木)	木	13:00~15:00	13	12	18,200円	16,900円	14,300円	本田 和恵	10/2~12/25
8	テニス初中級C(金)	金	11:00~12:30	13	12	14,950円	13,650円	11,700円	塩田 俊子	10/3~12/26
9	テニス中級A(水)	水	11:00~12:30	13	12	14,950円	13,650円	11,700円	市川 晶子	10/1~12/24
10	テニス中級B(水)	水	11:00~12:30	13	12	14,950円	13,650円	11,700円	本田 和恵	10/1~12/24
11	テニス中級C(金)	金	9:00~10:30	13	12	14,950円	13,650円	11,700円	塩田 俊子	10/3~12/26
12	ナイトテニス中上級(木)	木	18:45~20:45	13	12	18,200円	16,900円	14,300円	本田 修	10/2~12/25
13	テニス中上級(水)	水	9:00~10:30	13	12	14,950円	13,650円	11,700円	本田 修	10/1~12/24
14	テニス上級A(水)	水	13:00~14:30	13	12	14,950円	13,650円	11,700円	市川 晶子	10/1~12/24
15	テニス上級B(水)	水	14:50~16:20	13	12	14,950円	13,650円	11,700円	市川 晶子	10/1~12/24
16	テニス上級C(木)	木	11:15~12:45	13	12	14,950円	13,650円	11,700円	塩田 俊子	10/2~12/25
17	テニスワンポイントレッスン ※1	月	9:15~10:45	6	12	6,900円	6,300円	5,400円	塩田 俊子	10/6~12/22
18	卓球初級(水)	水	9:15~10:45	12	15	11,400円	10,800円	9,000円	札幌卓球連盟	10/1~12/24
19	卓球中上級①(火)	火	9:15~10:45	12	15	11,400円	10,800円	9,000円		10/7~12/23
20	卓球中級①(水) ※2	水	9:15~10:45	12	15	11,400円	10,800円	9,000円		10/1~12/24
21	卓球中級②(水) ※2	水	11:00~12:30	12	15	11,400円	10,800円	9,000円		10/1~12/24
22	卓球中上級②(火)	火	11:00~12:30	12	15	11,400円	10,800円	9,000円		10/7~12/23
23	卓球上級(火)	火	9:15~10:45	12	15	11,400円	10,800円	9,000円		10/7~12/23
24	卓球上級(水)	水	11:00~12:30	12	15	11,400円	10,800円	9,000円	片桐 三千代	10/1~12/24
25	バスケットボール ※3	水	12:45~14:45	13	15	14,300円		11,050円		10/1~12/24
26	バドミントン初級	月	9:30~11:30	6	16	6,600円	6,000円	5,100円	日下 美佳	10/6~12/22
27	バドミントンレベルアップ	月	12:00~14:00	6	16	6,600円	6,000円	5,100円	日下 美佳	10/6~12/22

※1 第3期テーマ：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。

※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	12	12	13,200円	9,600円	7,800円	高野 里香	10/9~12/25
29	健美操(火)	火	10:30~12:00	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	高野 里香	10/7~12/23
30	健美操(金)	金	9:50~10:50	12	25	13,200円	9,600円	7,800円	高野 里香	10/10~12/26
31	ヨガ(水)	水	9:30~11:00	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	佳代	10/8~12/24
32	ヨガ(木)	木	9:30~11:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	ヨガライフスクール	10/2~12/25
33	ヨガ(金)	金	9:30~11:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	ヨガライフスクール	10/3~12/26
34	ナイトピラティス(水)	水	19:00~20:30	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	原野 すみれ	10/1~12/24
35	ピラティス(土)	土	10:45~12:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	伊藤 はるか	10/4~12/27
36	バレトンソールシンセシス	金	19:30~20:30	13	25	14,300円	10,400円	8,450円	今 香穂里	10/3~12/26
37	ビューティーボディメイク	水	13:00~14:30	13	25	14,300円	10,400円	8,450円	達 浩美	10/1~12/24
38	美カラダ目指して健康体操	火	11:00~12:15	12	25	13,200円	9,600円	7,800円	大嶋 春香	10/7~12/23
39	やさしいクラシックバレエ(金) ※1	金	11:15~12:30	13	20	14,300円	10,400円	8,450円	阿部 由香	10/3~12/26
40	やさしいクラシックバレエⅡ(火) ※1	火	14:00~15:15	12	20	13,200円	9,600円	7,800円	阿部 由香	10/7~12/23
41	やさしいクラシックバレエⅡ(火) ※2	火	15:20~16:00	12	20	10,200円	9,600円	7,800円	阿部 由香	10/7~12/23
42	太極拳初級	水	13:00~14:30	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	沖野 和美	10/1~12/24
43	太極拳中級	水	11:20~12:50	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	沖野 和美	10/1~12/24
44	ZUMBA(火)	火	19:30~20:30	11	25	12,100円	8,800円	7,150円	清野 抄也佳	10/7~12/16
45	ZUMBA(木)	木	13:00~14:00	12	25	13,200円	9,600円	7,800円	清野 抄也佳	10/2~12/18
46	ZUMBA(金)	金	10:00~11:00	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	清野 抄也佳	10/3~12/19
47	スッキリシェイプ	火	9:45~10:45	11	25	12,100円	8,800円	7,150円	清野 抄也佳	10/7~12/16
48	ダンスエアロ	金	11:15~12:15	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	清野 抄也佳	10/3~12/19
49	フラダンス初級コース・アカヒ	金	12:45~13:45	13	25	14,300円	10,400円	8,450円	小嶋 絵里	10/3~12/26
50	フラダンス中級コース・キエキエ	金	14:00~15:15	13	25	14,300円	10,400円	8,450円	小嶋 絵里	10/3~12/26
51	ひざこし筋力UP運動①※3	水	13:30~14:30	13	12	14,300円	10,400円	8,450円	前田 淑絵	10/1~12/24
52	ひざこし筋力UP運動②※3	水	14:45~15:45	13	12	14,300円	10,400円	8,450円	前田 淑絵	10/1~12/24
53	はねないトランポリンエクササイズ	月	10:00~11:00	6	15	6,600円	4,800円	3,900円	シンデレラトレーナーズ	10/6~12/22
54	トランポリンエクササイズ	月	19:00~20:00	6	15	6,600円	4,800円	3,900円	シンデレラトレーナーズ	10/6~12/22
55	健康ストレッチ	月	13:00~14:30	6	25	6,600円	4,800円	3,900円	達 浩美	10/6~12/22
56	やさしいピラティス(月)	月	11:30~12:30	6	30	6,600円	4,800円	3,900円	和田 真里	10/6~12/22
57	楽しく笑って若返り体操①※4	月	10:00~11:00	6	12	6,600円	4,800円	3,900円	古川 亜優美	10/6~12/22
58	楽しく笑って若返り体操②※4	月	11:15~12:15	6	12	6,600円	4,800円	3,900円	古川 亜優美	10/6~12/22
59	レズミルズボディコンパット(水)	水	19:45~20:45	13	20	16,250円	14,950円	13,000円	FANTREPOT	10/1~12/24
60	レズミルズボディコンパット(土)	土	19:00~20:00	13	20	16,250円	14,950円	13,000円	FANTREPOT	10/4~12/27

※1 女性向けの内容となります。No.39とNo.40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。