

◆ 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	4/8~6/24
2	テニス初心者(木)	木	9:15~10:45	11	12	12,650円	11,550円	9,900円	塩田 俊子	4/9~6/25
3	テニス初級(月)	月	11:00~12:30	9	12	10,350円	9,450円	8,100円	塩田 俊子	4/6~6/29
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	4/7~6/30
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	4/10~6/26
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	4/8~6/24
7	テニス初中級B(木)	木	13:00~15:00	11	12	15,400円	14,300円	12,100円	本田 和恵	4/9~6/25
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	4/10~6/26
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	4/8~6/24
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	4/8~6/24
11	テニス中級C(金)	金	9:00~10:30	11	12	12,650円	11,550円	9,900円	塩田 俊子	4/10~6/26
12	ナイトテニス中上級(木)	木	18:45~20:45	11	12	15,400円	14,300円	12,100円	本田 修	4/9~6/25
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	4/8~6/24
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	4/8~6/24
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	4/8~6/24
16	テニス上級C(木)	木	11:15~12:45	11	12	12,650円	11,550円	9,900円	塩田 俊子	4/9~6/25
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	4/6~6/29
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	4/8~6/24
19	卓球中上級①(火)	火	9:15~10:45	10	15	9,500円	9,000円	7,500円		4/7~6/23
20	卓球中級①(水) ※2	水	9:15~10:45	9	15	8,550円	8,100円	6,750円		4/8~6/24
21	卓球中級②(水) ※2	水	11:00~12:30	9	15	8,550円	8,100円	6,750円		4/8~6/24
22	卓球中上級②(火)	火	11:00~12:30	10	15	9,500円	9,000円	7,500円		4/7~6/23
23	卓球上級(火)	火	9:15~10:45	10	15	9,500円	9,000円	7,500円		4/7~6/23
24	卓球上級(水)	水	11:00~12:30	9	15	8,550円	8,100円	6,750円		4/8~6/24
25	バスケットボール ※3	水	12:45~14:45	10	15	11,000円	8,500円	8,500円	片桐 三千代	4/8~6/24
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	4/6~6/29
27	バドミントンレベルアップ	月	11:50~13:50	9	16	9,900円	9,000円	7,650円	日下 美佳	4/6~6/29
28	バドミントン初心者	月	14:10~15:40	9	16	8,550円	8,100円	6,750円	日下 美佳	4/6~6/29

※1 第1期テーマ：ポレー（ミドルポレー・ローポレー・ハーフポレーの練習） 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		
29	椅子を活用した健美操	木	13:30~14:30	11	12	12,100円	8,800円	7,150円	高野 里香	4/9~6/25
30	健美操(火)	火	10:30~12:00	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	高野 里香	4/7~6/23
31	健美操(金)	金	9:50~10:50	11	25	12,100円	8,800円	7,150円	高野 里香	4/10~6/26
32	ヨガ(水)	水	9:30~11:00	10	30	11,000円	8,000円	6,500円	佳代	4/8~6/24
33	ヨガ(木)	木	9:30~11:00	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	カ ライフスクール	4/9~6/25
34	ヨガ(金)	金	9:30~11:00	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	カ ライフスクール	4/10~6/26
35	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	4/8~6/24
36	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	4/11~6/27
37	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	4/10~6/26
38	ビューティーボディメイク	水	13:00~14:30	9	25	9,900円	7,200円	5,850円	遠 浩美	4/8~6/24
39	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	4/7~6/30
40	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	4/10~6/26
41	やさしいクラシックバレエI(火) ※1	火	13:50~15:05	12	20	13,200円	9,600円	7,800円	阿部 由香	4/7~6/30
42	やさしいクラシックバレエII(火) ※2	火	15:10~15:50	12	20	10,800円	8,400円	7,200円	阿部 由香	4/7~6/30
43	太極拳初級	水	13:00~14:30	10	30	11,000円	8,000円	6,500円	沖野	4/8~6/24
44	太極拳中級	水	11:20~12:50	10	30	11,000円	8,000円	6,500円	沖野	4/8~6/24
45	ZUMBA(火)	火	19:30~20:30	11	25	12,100円	8,800円	7,150円	Saya	4/7~6/23
46	ZUMBA(木)	木	13:00~14:00	10	25	11,000円	8,000円	6,500円	Saya	4/9~6/18
47	ZUMBA(金)	金	10:00~11:00	10	30	11,000円	8,000円	6,500円	Saya	4/10~6/19
48	スッキリシェイプ	火	9:45~10:45	11	25	12,100円	8,800円	7,150円	Saya	4/7~6/23
49	ダンスエアロ	金	11:15~12:15	10	30	11,000円	8,000円	6,500円	Saya	4/10~6/19
50	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	4/10~6/26
51	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	4/10~6/26
52	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	4/8~6/24
53	ひざこし筋力UP運動②※3	水	14:40~15:40	10	12	11,000円	8,000円	6,500円	前田 淑絵	4/8~6/24
54	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	4/6~6/29
55	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	4/6~6/29
56	健康ストレッチ	月	12:45~14:00	8	25	8,800円	6,400円	5,200円	遠 浩美	4/6~6/29
57	整う姿勢改善	月	14:15~15:15	8	25	8,800円	6,400円	5,200円	遠 浩美	4/6~6/29
58	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	4/6~6/29
59	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	4/6~6/29
60	楽しく笑って若返り体操②※4	月	11:15~12:15	9	12	9,900円	7,200円	5,850円	古川 亜優美	4/6~6/29

※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.41の教室を受講される方が申込み可能です。

※3 No.52とNo.53の指導カリキュラムは同じです。 ※4 No.59とNo.60の指導カリキュラムは同じです。