

※受講料：障がいのある方…障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方

◆ 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	12	12	16,800円	15,600円	13,200円	本田 修	10/7～12/23
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	10/1～12/24
3	テニス初級(月)	月	11:00～12:30	8	12	9,200円	8,400円	7,200円	塩田 俊子	10/5～12/28
4	テニス初級(火)	火	13:00～15:00	11	12	15,400円	14,300円	12,100円	川島 裕子	10/6～12/22
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	10/2～12/25
6	テニス初中級A(水)	水	9:15～10:45	11	12	12,650円	11,550円	9,900円	市川 晶子	10/7～12/16
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	10/1～12/24
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	10/2～12/25
9	テニス中級A(水)	水	11:00～12:30	11	12	12,650円	11,550円	9,900円	市川 晶子	10/7～12/16
10	テニス中級B(水)	水	11:00～12:30	12	12	13,800円	12,600円	10,800円	本田 和恵	10/7～12/23
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	10/2～12/25
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	10/1～12/24
13	テニス中上級(水)	水	9:00～10:30	12	12	13,800円	12,600円	10,800円	本田 修	10/7～12/23
14	テニス上級A(水)	水	13:00～14:30	11	12	12,650円	11,550円	9,900円	市川 晶子	10/7～12/16
15	テニス上級B(水)	水	14:50～16:20	11	12	12,650円	11,550円	9,900円	市川 晶子	10/7～12/16
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	10/1～12/24
17	テニスワンポイントレッスン ※1	月	9:15～10:45	8	12	9,200円	8,400円	7,200円	塩田 俊子	10/5～12/28
18	卓球初級(水)	水	9:15～10:45	11	15	10,450円	9,900円	8,250円	札幌卓球連盟	10/7～12/23
19	卓球中上級①(火)	火	9:15～10:45	11	15	10,450円	9,900円	8,250円		10/6～12/22
20	卓球中級①(水) ※2	水	9:15～10:45	11	15	10,450円	9,900円	8,250円		10/7～12/23
21	卓球中級②(水) ※2	水	11:00～12:30	11	15	10,450円	9,900円	8,250円		10/7～12/23
22	卓球中上級②(火)	火	11:00～12:30	11	15	10,450円	9,900円	8,250円		10/6～12/22
23	卓球上級(火)	火	9:15～10:45	11	15	10,450円	9,900円	8,250円		10/6～12/22
24	卓球上級(水)	水	11:00～12:30	11	15	10,450円	9,900円	8,250円		10/7～12/23
25	バスケットボール ※3	水	12:45～14:45	12	15	13,200円		10,200円	片桐 三千代	10/7～12/23
26	バドミントン初級	月	9:30～11:30	8	16	8,800円	8,800円	6,800円	日下 美佳	10/5～12/28
27	バドミントンレベルアップ	月	11:50～13:50	8	16	8,800円	8,800円	6,800円	日下 美佳	10/5～12/28
28	バドミントン初心者	月	14:10～15:40	8	16	7,600円	7,200円	6,000円	日下 美佳	10/5～12/28

※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		
29	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	10/1～12/17
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	10/6～12/22
31	健美操(金)	金	9:50～10:50	12	25	13,200円	9,600円	7,800円	高野 里香	10/2～12/25
32	ヨガ(水)	水	9:30～11:00	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	佳代	10/7～12/23
33	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	10/1～12/24
34	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	10/2～12/25
35	ナイトピラティス(水)	水	19:00～20:30	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	原野 すみれ	10/7～12/23
36	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	10/3～12/26
98	ピラティス(土)②	土	9:15～10:30	13	25	14,300円	10,400円	8,450円	伊藤 はるか	10/3～12/26
37	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	10/2～12/25
38	ビューティーボディメイク	水	13:00～14:30	12	25	13,200円	9,600円	7,800円	遠 浩美	10/7～12/23
39	美カラダ目指して健康体操	火	11:00～12:15	11	25	12,100円	8,800円	7,150円	大嶋 春香	10/6～12/22
40	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	10/2～12/25
41	やさしいクラシックバレエⅠ(火) ※1	火	13:50～15:05	11	20	12,100円	8,800円	7,150円	阿部 由香	10/6～12/22
42	やさしいクラシックバレエⅡ(火) ※2	火	15:10～15:50	11	20	9,900円	7,700円	6,600円	阿部 由香	10/6～12/22
43	太極拳初級	水	13:00～14:30	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	沖野	10/7～12/23
44	太極拳中級	水	11:20～12:50	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	沖野	10/7～12/23
45	ZUMBA(火)	火	19:30～20:30	9	25	9,900円	7,200円	5,850円	Saya	10/6～12/15
46	ZUMBA(木)	木	13:00～14:00	12	25	13,200円	9,600円	7,800円	Saya	10/1～12/17
47	ZUMBA(金)	金	10:00～11:00	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	Saya	10/2～12/18
48	スッカリシェイプ	火	9:45～10:45	9	25	9,900円	7,200円	5,850円	Saya	10/6～12/15
49	ダンスエアロ	金	11:15～12:15	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	Saya	10/2～12/18
50	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	10/2～12/25
51	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	10/2～12/25
52	ひざこし筋力UP運動①※3	水	13:30～14:30	12	12	13,200円	9,600円	7,800円	前田 淑絵	10/7～12/23
53	ひざこし筋力UP運動②※3	水	14:40～15:40	12	12	13,200円	9,600円	7,800円	前田 淑絵	10/7～12/23
54	はねないトランポリンエクササイズ	月	10:00～11:00	8	15	8,800円	6,400円	5,200円	シンデレラトレーナーズ	10/5～12/28
55	トランポリンエクササイズ	月	19:00～20:00	8	15	8,800円	6,400円	5,200円	シンデレラトレーナーズ	10/5～12/28
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	10/5～12/28
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	10/5～12/28
58	やさしいピラティス(月)	月	11:30～12:30	8	30	8,800円	6,400円	5,200円	和田 真里	10/5～12/28
59	楽しく笑って若返り体操①※4	月	10:00～11:00	7	12	7,700円	5,600円	4,550円	古川 亜優美	10/5～12/14
60	楽しく笑って若返り体操②※4	月	11:15～12:15	7	12	7,700円	5,600円	4,550円	古川 亜優美	10/5～12/14

※1 女性向けの内容となります。No40とNo41の指導カリキュラムは同じです。

※3 No52とNo53の指導カリキュラムは同じです。

※2 こちらの教室はNo41の教室を受講される方が申込み可能です。

※4 No59とNo60の指導カリキュラムは同じです。