

11月11日～12月10日の内容を掲載しています

厚別区体育館から

合気道に学ぶ護身術講座

▽日時 12月7日(火)午後6時30分～8時30分

▽会場 ひばりが丘小学校体育館(厚別中央2条4丁目)。

▽対象 16歳以上の方。

▽定員 15人。

▽受講料 700円。

▽申込方法 11月11日(木)午前9時から、受講料を添えて厚別区体育館へ直接(先着順)。

エアロとアクア

受講生募集



▽内容 エアロビクスとアクアビクス(水中エアロビクス)をあわせて楽しみます。

▽日時 1月17日～3月28日の月曜、全10回。エアロビクスは午後7時～8時15分、アクアビクスは午後7時～8時。

▽会場 エアロビクスは厚別

区体育館、アクアビクスは厚別温水プール(厚別中央2条6丁目)。

▽対象・定員 16歳以上の方、30人。

▽費用 受講料5千100円(65歳以上の方、身体に障がいのある方は4千100円)。このほかに、施設利用料が毎回必要です。

▽申込方法 11月29日(月)～12月5日(日)の午前10時～午後7時に電話または直接厚別区体育館へ。または、厚別温水プールへ直接。申し込み多数の場合は、12月7日(火)午後2時から厚別区体育館で抽選。

▽その他 受講料は、12月7日(火)午後3時～7時、12月8日(水)～20日(月)の午前9時～午後7時に厚別区体育館または厚別温水プールへ納入してください。65歳以上の方、受講期間に65歳になる方は、年齢を証明できるものを、身体に障がいのある方は各種手帳をお持ちください。また、納入された受講料はお返しできません。

申込先・詳細 厚別区体育館
☎(892)0362 厚別温水プール ☎(896)1861

厚別区体育館 スポーツ講習会

☎892-0362 厚別区中央2条5丁目

区分	対象	開講日	曜日	時間	回数	定員	受講料	申込方法	
フォークダンス	初級	1/7	金	午後3時～5時	10回	30人	5,100円	12月3日(金)の午前9時～午後7時に、受講料をお持ちの上、直接体育館へ(先着順)。電話での申し込みはできません。	
	中級			午後1時～3時					
エアロビクス	火曜	1/11	火	午前9時15分～10時30分					
	土曜	1/8	土	午後6時～7時15分					
ストレッチ&健康美容体操		1/7	金	午後1時～2時15分					
エンジョイボクササイズ		1/12	水	午後1時～3時		20人	6,100円		
バスケットボール		1/7	金	午後1時～3時		15人	7,000円		
リズム体操		1/11	火	午前10時45分～午後0時15分		30人	5,100円		11月29日(月)～12月5日(日)の午前9時～午後7時に、直接または電話で体育館へ。申し込み多数の場合は、12月7日(火)午後2時から抽選。
ヨガ	火曜	1/12	水	午後1時30分～3時					
	水曜	1/7	金	午前10時～11時30分					
	金曜								
卓球	初心者	1/12	水	午後1時～3時	15人	7,000円			
	中級	1/7	金						
バドミントン	初心者A	1/12	水	午前9時15分～11時15分	30人	5,600円			
	初心者B			午前11時15分～午後0時45分	15人	4,800円			
テニス	初心者	1/7	金	午後3時～5時	7回	10人	※受講料は、12月7日(火)の午後3時～7時、12月8日(水)～20日(月)の午前9時～午後7時に納入してください。		
	初中級(水)	1/12	水					8,900円	
	初中級(用)A	1/17	月	午後1時～3時				6,200円	
	初中級(用)B			午後3時～5時					
	初中級(用)C			午後6時30分～8時30分					
少年少女	バトントワリング	小・中学生	1/13	木	午後4時30分～5時30分	10回	20人	6,100円	
	バドミントン	小学3年生～6年生	1/11	火・木	午後4時～5時45分	20回	45人	4,100円	

▷その他 ・12月13日(月)は施設整備日のため、申し込みはできません。
 ・テニス、卓球、バドミントン、ヨガについては同じ種目内での重複申し込みはできません。
 ・受講料のほかに、施設利用料が毎回必要です(小・中学生は無料)。
 ・65歳以上の方、受講期間に65歳になる方は、年齢を証明できるものを、身体に障がいのある方は、各種手帳をお持ちください。受講料が減額になります。
 ・テニス初中級は、基本動作を習得した方が対象です。

