

■西区体育館スポーツ教室のお知らせ

内容 下表の通り。

申込 3月12日(日)～17日(金)午前9時～午後9時に直接来館するか電話で。定員を超えた場合、3月19日(日)に抽選。

申込先・詳細 西区体育館・温水プール(発寒5-8) TEL662-2149

対象	講習名	時間帯	期間・曜日・回数	定員	受講料 ^{※1}	
一般	卓球	入門	午前9時30分～11時	4月12日～6月21日(水) 全10回	各30人	6,100円(4,800円)
		初級	午前11時～午後0時30分			
		中級	午前9時30分～11時			
	テニス	入門	午後3時～4時30分	4月5日～5月17日(月)/(水) 全10回	各10人	7,400円(6,000円)
		初級	午後1時～2時30分	4月6日～6月22日(木) 全10回		
		初中級(週1回)	午後2時30分～4時	4月11日～5月16日(火)/(金) 全10回		
		初中級(週2回)	午後1時～2時30分			
		中級	午後2時30分～4時			
	バドミントン	入門	午前9時30分～11時	4月12日～6月21日(水) 全10回	30人	6,100円(4,800円)
		初級	午前11時～午後0時30分	4月12日～6月21日(水) 全10回	15人	6,100円(4,800円)
	ソフトテニス	初中級	午後1時～2時30分	4月5日～5月17日(月)/(水) 全10回	10人	7,400円(6,000円)
	5歳～6歳	かんたんパワーヨガA	午前9時50分～10時50分	4月18日～6月20日(火) 全10回	各30人	5,100円(4,100円)
パワーヨガB		午前11時30分～午後0時30分				
ピラティス ^{※2} 、ボールシェイプ		午後1時～2時10分				
からだにやさしい健康体操		午後1時～2時30分				
健美操		午前11時～午後0時30分	4月14日～6月23日(金) 全10回			
		午後2時～3時	4月13日～7月20日(木) 全13回			
キッズ新体操A	午後3時～4時	各10人		7,900円		
キッズ新体操B	午後3時～4時	各10人	7,900円			
キッズヒップホップ	午後3時～4時	4月13日～7月20日(木) 全13回	20人	7,900円		
小1 <small>～</small> 小6	ジュニアヒップホップ	午後4時15分～5時15分	4月13日～7月20日(木) 全13回	20人	7,900円	
小3 <small>～</small> 小6	少年少女バドミントン(火)	午後4時15分～5時45分	4月25日～7月11日(火) 全13回	各15人	7,900円	
	少年少女バドミントン(金)	午後4時15分～5時45分	4月14日～7月21日(金) 全13回			
小1 <small>～</small> 小4	ジュニア新体操(木)	午後4時～5時30分	4月13日～7月20日(木) 全13回	各10人	9,700円	
	ジュニア新体操(金)	午後4時～5時30分	4月14日～7月14日(金) 全13回			

通年スクール新規開講

5歳～6歳	キッズ新体操レベルアップ	午後3時～4時	4月18日～平成19年3月6日(火)全40回	10人	29,000円
-------	--------------	---------	------------------------	-----	---------

※ 定員に満たない場合は、中止することがあります。また、同一種目の重複申込みはできません。

※1 受講料のほかに毎回施設利用料が必要。受講料の()内は、高齢の方(65歳以上)および身体に障がいがある方の料金。

※2 体のゆがみを直し、バランスを回復するためのエクササイズです。



▲ミニバレーでにぎわう競技室

西区体育館 ・温水プール

住所 発寒5条8丁目9-1
TEL 662-2149

■利用時間 体育館 午前9時～午後9時
温水プール 午前10時～午後9時

■休館日 毎月第3月曜日(祝日の場合は第4月曜日)

■利用料金

体育館 一般390円 高校生230円 65歳以上130円

温水プール 一般580円 高校生280円 65歳以上140円

* 体育館は当日券、利用時間帯(午前の部午前9時～午後0時30分、午後の部午後1時～5時、夜間の部午後5時30分～9時)ごとの個人料金です。

* 中学生以下は無料。中学・高校生は生徒手帳の提示が必要です。

* プールを利用するときは小学3年生以下は保護者の同伴、遊泳が必要です。

* 65歳以上は敬老手帳などの提示が必要です。



▲トレーニング室

西区体育館・温水プールでは各種講習会が行われています。ランニング、ウォーキング、ヨガ、エアロビクス、水泳などがあります。また、水泳大会や水泳教室など、利用者の皆様からのご要望に応じて開催いたします。お問い合わせは、電話または来館にて承ります。



◀西区体育館スポーツ教室「かんたんパワーヨガ」の様子。

もっと
たくさん
通いたい!

ヨガに興味があったので区民センターの講座に通い、もっと続けたいと思っていましたところ、広報誌でスポーツ教室を知りました。

人気の講座とあって一緒に申し込んだ友達は抽選で外れてしまいました。私は2回目の受講です。ようやくヨガのポーズも決まってきました。週1回では物足りなくなってきました。



とがわ みつよ
外川 光代さん
(八軒在住)

