

厚別区体育館 スポーツ講習会

☎892-0362 厚別中央2条5丁目

区分	開講日	曜日	時間	回数	定員	受講料	対象	申込方法	
ストレッチ&健康美容体操	7/7	金	午後1時～2時15分	10回	30人	5,100円	16歳以上	6月13日(火)～23日(金)の午前9時～午後8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。	
フォークダンス	初級	7/7	金	午後3時～5時	10回	30人			5,100円
	中級	7/7	金	午後1時～3時	10回	30人			5,100円
エアロビクス	6/27	火	午前9時15分～10時30分	10回	30人	5,100円			
エアロエクササイズ	7/8	土	午後6時～7時15分	10回	30人	5,100円	16歳以上	6月11日(日)～15日(木)の午前9時～午後9時(15日は、午後7時まで)に、直接または電話で体育館へ(多数時抽選)。 ※受講料は、6月16日(金)～23日(金)の午前9時～午後8時(16日は、午後3時から)に納入してください。	
バスケットボール	7/7	金	午後1時～3時	10回	15人	7,000円			
生活習慣改善体操	6/26	月	午前9時30分～10時45分	8回	30人	4,100円			
アンチエイジング体操	7/4	火	午前10時45分～午後12時15分	10回	30人	5,100円			
シェイプUPパンチ	7/5	水	午前11時15分～午後12時30分	10回	20人	6,100円	16歳以上	6月11日(日)～15日(木)の午前9時～午後9時(15日は、午後7時まで)に、直接または電話で体育館へ(多数時抽選)。 ※受講料は、6月16日(金)～23日(金)の午前9時～午後8時(16日は、午後3時から)に納入してください。	
背骨矯正体操	7/7	金	午前11時15分～午後12時45分	10回	30人	5,100円			
シンプルピラティス	7/8	土	午後7時30分～8時30分	10回	30人	5,100円			
エアロとアクア(体育館・プールで開講)	6/26	月	エアロ 午後7時～8時15分 アクア 午後7時～8時	10回	30人	5,100円			
ヨガ	月曜	6/26	月	午前11時～午後12時30分	8回	30人	4,100円	16歳以上	6月11日(日)～15日(木)の午前9時～午後9時(15日は、午後7時まで)に、直接または電話で体育館へ(多数時抽選)。 ※受講料は、6月16日(金)～23日(金)の午前9時～午後8時(16日は、午後3時から)に納入してください。
	火曜	7/4	火	午後1時30分～3時	10回	30人	5,100円		
	水曜	7/5	水	午前9時30分～11時	10回	30人	5,100円		
	金曜	7/7	金	午前9時30分～11時	10回	30人	5,100円		
卓球	初心者	7/12	水	午後1時～3時	10回	30人	7,000円	16歳以上	6月11日(日)～15日(木)の午前9時～午後9時(15日は、午後7時まで)に、直接または電話で体育館へ(多数時抽選)。 ※受講料は、6月16日(金)～23日(金)の午前9時～午後8時(16日は、午後3時から)に納入してください。
	中級者	7/7	金	午後1時～3時	10回	15人	7,000円		
バドミントン	初心者・初中級A	7/12	水	午前9時15分～11時15分	10回	30人	7,000円	16歳以上	6月11日(日)～15日(木)の午前9時～午後9時(15日は、午後7時まで)に、直接または電話で体育館へ(多数時抽選)。 ※受講料は、6月16日(金)～23日(金)の午前9時～午後8時(16日は、午後3時から)に納入してください。
	初中級B	7/12	水	午前11時15分～午後12時45分	10回	15人	6,100円		
テニス	初心者(月)	6/26	月	午後6時30分～8時30分	8回	10人	7,100円	16歳以上	6月11日(日)～15日(木)の午前9時～午後9時(15日は、午後7時まで)に、直接または電話で体育館へ(多数時抽選)。 ※受講料は、6月16日(金)～23日(金)の午前9時～午後8時(16日は、午後3時から)に納入してください。
	初心者(金)	7/7	金	午後3時～5時	10回	20人	8,900円		
	初中級(水)	7/12	水	午後3時～5時	10回	10人	8,900円		
	初中級A(月)	6/26	月	午後1時～3時	8回	10人	7,100円		
	初中級B(月)	6/26	月	午後3時～5時	8回	10人	7,100円		
	初中級C(月)	6/26	月	午後6時30分～8時30分	8回	10人	7,100円		
バトントワリング	初級	7/6	木	午後4時～5時	10回	15人	7,000円	小・中学生	6月11日(日)～15日(木)の午前9時～午後9時(15日は、午後7時まで)に、直接または電話で体育館へ(多数時抽選)。 ※受講料は、6月16日(金)～23日(金)の午前9時～午後8時(16日は、午後3時から)に納入してください。
	中級	7/6	木	午後5時～6時	10回	15人	7,000円		
少年少女テニス	6/26	月	午後5時～6時30分	8回	10人	7,100円	小学4～6年生	6月11日(日)～15日(木)の午前9時～午後9時(15日は、午後7時まで)に、直接または電話で体育館へ(多数時抽選)。 ※受講料は、6月16日(金)～23日(金)の午前9時～午後8時(16日は、午後3時から)に納入してください。	
親子あそび体操	7/26	水	午後1時～2時	10回	10組	6,100円	3・4歳児と保護者		
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・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)。 ・ヨガ、卓球、バドミントン、テニスについては同じ種目内での重複申し込みはできません。ただし、定員に空きがある場合は申し込みができますので、お問い合わせください。 ・65歳以上の方、受講期間中に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。 								

厚別西地区センター 夏の講座

☎896-2000 厚別西4条4丁目

講座名	開講日	曜日	時間	回数	定員	受講料	教材費
パソコンデジカメ活用法1	7/10～21	月・水・金	午後6時30分～8時30分	6回	20人	3,400円	1,500円
パソコンインターネット入門	7/11～22	火・木・土	午後6時30分～8時30分	6回	20人	3,400円	1,000円
英会話でインドカレー作り	6/28	水	午前10時～正午	1回	15人	700円	1,500円
親子お菓子作り教室	7/1	土	午後1時30分～3時30分	1回	8組16人	1,000円	400円
▶対象	15歳以上の方(中学生を除く)。						
▶申込方法	6月13日(火)の午前9時～午後5時に、電話で受け付けます(先着順)。定員に満たない講座は、14日以降も受け付けます。						
▶受講料納入	6月20日(火)の午前9時～午後5時に、厚別西地区センターで納入してください。納入した受講料は原則としてお返しできません。教材費は、初回の参加時に直接講師にお支払いください。						

広告欄

