

厚別区体育館 スポーツ講習会

☎892-0362 厚別中央2の5

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	10/6	金	午後1時～2時15分	10回	30人	5,100円	16歳以上	9月12日(火)～30日(出)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	10/6	金	午後3時～5時	10回	30人			5,100円	
	中級	10/6	金	午後1時～3時	10回	30人			5,100円	
エアロビクス	10/10	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	10/7	土	午後6時～7時15分	10回	30人	5,100円	16歳以上	9月12日(火)～18日(祝)の午前9時～午後9時(18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、9月19日(火)～30日(出)の午前9時～午後8時(19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	10/6	金	午後1時～3時	10回	15人	7,000円				
生活習慣改善体操	10/16	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	10/3	火	午前10時45分～午後0時15分	10回	30人	5,100円				
シェイプUPパンチ	10/4	水	午前11時15分～午後0時30分	10回	20人	6,100円				
背骨矯正体操	10/6	金	午前11時15分～午後0時45分	10回	30人	5,100円				
シンプルピラティス	10/7	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)	10/16	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	10/16	月	午前11時～午後0時30分			8回	30人
火		曜	10/3	火	午後1時30分～3時	10回			30人	5,100円
水		曜	10/4	水	午前9時30分～11時	10回			30人	5,100円
金		曜	10/6	金	午前9時30分～11時	10回			30人	5,100円
卓球	初心者	10/4	水	午後1時～3時	10回	30人			7,000円	
	中級	10/6	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	10/4	水	午前9時15分～11時15分	10回	30人	7,000円			
	初中級B	10/4	水	午前11時15分～午後0時45分	10回	15人	6,100円			
テニス	初心者(月)	10/16	月	午後6時30分～8時30分	8回	10人	8,900円			
	初心者(金)	10/6	金	午後3時～5時	10回	20人	7,100円			
	初中級(水)	10/4	水	午後3時～5時	10回	10人	8,900円			
	初中級A(月)	10/16	月	午後1時～3時	8回	10人	7,100円			
	初中級B(月)	10/16	月	午後3時～5時	8回	10人	7,100円			
初中級C(月)	10/16	月	午後6時30分～8時30分	8回	10人	7,100円				
少年少女バドミントン	10/10	火・木	午後4時～5時45分	40回	45人	28,000円	小学3～6年生			
バトントラニング	初級	10/12	木	午後4時～5時	10回	15人	7,000円	小・中学生		
	中級	10/12	木	午後5時～6時	10回	15人	7,000円			
少年少女テニス	10/16	月	午後5時～6時30分	8回	10人	7,100円	小学4～6年生			
親子あそび体操	10/18	水	午後1時～2時	10回	10組	6,100円	2・3歳児と保護者			

厚別区体育館から

①初心者のためのトレーニング講習会

▽日時 10月5日～2月15日の木曜。午前11時～午後0時30分。全15回。

▽対象・定員 18歳以上65歳未満の男女。10人。

▽費用 1万200円。

②アロマリラックス

▽日時・費用 10月16日～3月5日の月曜。午後7時～8時。全13回。1万2千900円。

③ボディレイアウト

▽日時・費用 10月17日～3月13日の火曜。午後7時～8時。全20回。1万9千900円。

④パワーヨガ

▽日時・費用 10月11日～3月14日の水曜。午後7時～8時。全20回。1万9千900円。

※②③④の対象・定員 18歳以上の男女。10人。

①②③④の申込方法 9月12日(火)～24日(日)の午前9時～午後9時(24日のみ午後7時～9時)の間に申し込みください。

■サークル1日体験

厚別南地区センターで活動中のサークル(ヨガ、コーラス、書道、背骨矯正、折り紙、マジック、さき織り、陶芸)の活動を体験してみませんか。日時はお問い合わせください。

■デジカメの上手な写し方

▽日時 9月25日(月)、26日(火)の午前9時30分～午後0時30分。

▽対象・定員 15歳以上の方(中学・高校生を除く)。20人。

▽費用 受講料千800円。

▽申込方法 9月12日(火)の午前9時から午後5時に電話で(先着順)。

■囲碁・将棋大会

▽内容 囲碁・将棋ともA(有段者)、B(級)クラスに分けて4局対戦。

▽日時 9月30日(土)午前9時30分～午後3時。

▽対象・費用 15歳以上の方(中学・高校生を除く)。無料。

▽定員 囲碁・将棋とも20人。

▽申込方法 9月13日(水)、14日(木)の午前9時～午後5時に電話で(先着順)。

※各施設の所在地・連絡先は「厚別6ページ」をご覧ください。

まで)に電話または直接厚別区体育館へ(多数時抽選)。

厚別南地区センターから

広告欄