

西区民特別講座

▽予防医学について

内容 メタボリック症候群<sup>は</sup>。  
日時 3月17日(土)午後1時  
30分～2時30分。  
会場 西区民センター(琴似  
2-7)。

定員・費用 30人・無料。

申込 3月11日(日)から直接  
来館または電話で。先着順。

申込先・詳細 西区民センターTEL  
(641)4791

西区体育館・温水プールから

▽西区体育館開館2周年記念イベント

内容 施設の無料開放<sup>は</sup>。  
日程 3月17日(土)。

※プールは通常通りです。

▽4月開講水泳教室・フィットネス受講生募集

申込 3月11日(日)～16日  
(金)に返信用はがきを持参し  
直接来館または往復はがきで  
(必着)。

▽スポーツ教室

内容 下表の通り。

申込 3月11日(日)～17日  
(土)に直接来館するか電話で  
定員を超えた場合、3月20日  
(火)に抽選。結果は電話など  
で確認してください。

対象	教室名	時間帯	期間・曜日・回数	定員	受講料*1
16歳以上	卓球	入門	午前9時30分～11時 4月11日～6月20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 4月11日～6月20日(水) 全10回		
		中級	午前9時30分～11時 4月10日～5月17日(火)/(水) 全10回		
	テニス	入門	午後3時～4時30分 4月9日～5月23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12日～6月21日(木) 全10回		
		初中級(週1)	午後2時30分～4時 4月12日～6月21日(木) 全10回		
		初中級(週2)	午後1時～2時30分 4月10日～5月18日(火)/(金) 全10回		
	中級	午後2時30分～4時 4月10日～5月18日(火)/(金) 全10回			
		バドミントン	入門	午前9時30分～11時 4月11日～6月20日(水) 全10回	30人
	初級	午前11時～午後0時30分 4月11日～6月20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9日～5月23日(月)/(水) 全10回	10人
	ヨガ(月)	午後1時～2時 4月9日～6月11日(月) 全7回	各20人	4,200円(3,400円)	
	ヨガ(水)	午後7時30分～8時30分 4月11日～6月20日(水) 全10回	各20人	6,100円(4,800円)	
	かんたんパワーヨガA	午前10時～11時 4月10日～6月19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 4月10日～6月19日(火) 全10回	各30人	5,100円(4,100円)	
	ピラティス・ボールシェイプ	午後1時～2時10分 4月10日～6月19日(火) 全10回	30人	5,100円(4,100円)	
	たのしいバランス棒体操	午後1時～2時 4月12日～6月28日(木) 全10回	20人	6,100円(4,800円)	
	からだにやさしい健康体操	午後1時～2時30分 4月13日～6月22日(金) 全10回	各30人	5,100円(4,100円)	
健美操	午前11時～午後0時30分 4月13日～6月22日(金) 全10回				
はじめてエアロ	午後1時30分～2時30分 4月12日～6月28日(木) 全10回				
18歳以上	弓道	午前10時～正午 4月13日～6月22日(金) 全10回	10人	8,900円(7,100円)	

対象	教室名	時間帯	期間・曜日・回数	定員	受講料*1
中学高校	弓道	午後5時～7時	4月11日～6月20日(水) 全10回	10人	8,900円
小2 小6	少年少女テニス	午後4時15分～5時45分	4月12日～7月19日(木) 全13回	10人	9,700円
小3 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10日～7月10日(火) 全13回	各15人	7,900円
			4月13日～7月20日(金) 全13回		
			4月13日～7月20日(金) 全13回		
小2 小3	少年少女卓球A	午後4時15分～5時45分	4月11日～7月18日(水) 全13回	10人	9,700円
小4 小6	少年少女卓球B	午後4時15分～5時45分	4月11日～7月18日(水) 全13回	10人	9,700円
小1 小4	ジュニア新体操	午後4時～5時30分	4月12日～7月12日(木) 全13回	各10人	9,700円
			4月13日～7月13日(金) 全13回		
5歳 6歳	キッズ新体操	午後2時～3時 午後3時～4時	4月12日～7月12日(木) 全13回	各10人	7,900円
			4月12日～7月26日(木) 全13回		
小1 小6	ジュニアヒップホップ	午後4時15分～5時15分	4月12日～7月26日(木) 全13回	20人	7,900円
			4月12日～7月12日(木) 全13回		
3・4歳と親	親子体操	午前11時～正午	4月12日～7月12日(木) 全13回	10組	7,900円

通年スクール追加募集

16歳以上	アンチエイジング体操クラブ	午前10時～11時30分	4月11日～3月19日(水) 全40回	10人程度	24,600円
-------	---------------	--------------	---------------------	-------	---------

※ 定員に満たない場合は、中止することがあります。  
※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。

申込先・詳細 西区体育館・温水プール  
(〒063-0825 発寒5-8) TEL662-2149

広告欄