

体育施設 ※詳細は各施設へお問い合わせください

施設名	内容
中央体育館 (中央区大通東5) ☎251-1815	要申込 有料。随時開講 ①マンツーマン卓球 ②8人制卓球(初級、中級) ③テニス(初心者、ステップアップ、初中級、中級、中上級、少年少女) ④いきいきフラダンス(初心者、継続) ⑤バドミントン(ステップアップ、レベルアップ、少年少女) ⑥レディースボクササイズ ⑦ピラティス ⑧ヨガ ⑨体操(幼児、少年少女) ⑩弓道(少年少女) ⑪剣道(少年少女、レベルアップ) ⑫骨盤体操 ⑬クラシックバレエ(一般、幼児) ⑭ZUMBA ⑮バレーボール(少年少女)
美香保体育館 (東区北22東5) ☎741-1972	要申込 有料。3/26(月)から順次開講 ①短期幼児フィギュア ②ピラティス ③リズム体操 ④ヨガ 【スケートリンク】4/8(日)で営業を終了します
月寒体育館 (豊平区月寒東1の8) ☎851-1972	要申込 有料。4/3(火)から順次開講 ①マンツーマン卓球 ②ズンバ ③ピラティス ④ヨガ(ストレッチ、リラクセス) ⑤フラダンス ⑥背骨コンディショニング ⑦健康体操 ⑧太極舞 ⑨フィギュア(キッズ・女性)
中島体育センター (中央区中島公園内) ☎530-5906	要申込 有料。4/7(土)から順次開講 ①テニス(一般、キッズ、ティーンズ) ②ピラティス ③ショートテニス(幼児、少年少女) ④フォークダンス ⑤バドミントン(少年少女、成人) ⑥ヨガ ⑦健美操 ⑧からだ改善体操 ⑨キッズジム(幼児、少年少女) ⑩はじめてダイエット ⑪筋力トレーニング ⑫卓球 ⑬日舞健康体操 ⑭フラダンス ⑮太極拳 ⑯柔道 ⑰クラシックバレエ(幼児、少年少女、成人) ⑱背骨コンディショニング ⑲ソフトエアロビクス ⑳美ウエストエクササイズ ㉑J r.FUNK(少年少女) ㉒メンズフィットネス ㉓トランポリン(幼児、少年少女) ㉔すこやか体操 ㉕げんきキッズ(年中、年長) ㉖ビューティ・ベルヴィス ㉗マイ・スタイル・ヨーガ
円山総合運動場 (中央区宮ヶ丘3) ☎641-3015	要申込 有料。4/2(月)から順次開講 ①パワーヨガ ②骨盤バランス ③太極拳 ④らくらリズム体操 ⑤やさしいリンパストレッチ ⑥ジャイロキネシス ⑦ピラティス ⑧ヨガ ⑨やさしい健康美容ストレッチ
つどいむ (東区栄町885) ☎784-2106	要申込 有料。4/10(火)から順次開講 ①フラダンス ②フィットネスウオーキング ③フロールーシー ④ひざ・こし楽ラク体操 ⑤からだにやさしい健康体操 ⑥ルーシーダットン ⑦脂肪燃焼ルーシー ⑧ピラティス(一般、ビギナー) ⑨ゴムバンド骨盤体操 ⑩からだ改善 ⑪懐メロ体操 ⑫ウエストシェイプヨガ ⑬背骨・骨盤体操 【一般開放】有料。3/5(月)、12(月)午前9時～午後5時 テニス、フットサル、バウンドテニス、ゲートボール、フリース ベース ※3/19(月)は施設整備日のため利用できません
宮の沢屋内競技場 (西区宮の沢490) ☎664-6363	要申込 有料。4/9(月)から順次開講 ①女子テニス(ゲーム、AB級強化、ペアゲーム、通年) ②テニス(キッズ、ジュニア、レベルアップ、ピンポイント、実践ゲーム、通年ナイター) ③ピラティス ④バドミントン ⑤ヨガ(ナイト、ビューティー) ⑥キッズベースボール ⑦フットサル(キッズ、ジュニア)
星置スケート場 (手稲区星置2の1) ☎681-8877	要申込 有料。4/11(水)から順次開講 ①大人のフィギュアスケート ②幼児にこにこフィギュアスケート ③星置アイスホッケークラブ

施設名	内容
東温水プール (東区北16東16) ☎785-6812	要申込 有料。4/2(月)から順次開講。申し込みは3/13(火)までに往復はがきを送付か、直接。(抽選) ①親子 ②4歳児 ③幼児 ④少年少女 ⑤成人 ⑥シニア ⑦泳法別 ⑧スローステップスイミング ⑨水中歩行 ⑩アクアピクス ⑪エンジョイアクア ⑫アクアダンス ⑬水中運動 ⑭水中ジョギング ⑮アクティブアクア ⑯コンディショニングストレッチ ⑰ピラティス ⑱ヨガ ⑲シェイプヨガ ⑳健康らくらく体操 ㉑骨盤エクササイズ ㉒ルーシーダットン ㉓ジャイロキネシス
白石温水プール (白石区平和通1南) ☎846-0004	要申込 有料。4/7(土)から順次開講。申し込みは3/19(月)までにはがき(⑥～⑨)は往復はがきを送付か、直接。(抽選) ①シニア ②泳法別 ③成人 ④アクア ⑤親子 ⑥幼児 ⑦4歳児 ⑧少年少女 ⑨通年
厚別温水プール (厚別区厚別中央2の6) ☎896-1861	要申込 有料。4/9(月)から順次開講。申し込みは3/17(土)までに往復はがきを送付か、直接。(抽選) ①幼児 ②少年少女 ③成人 ④シニア ⑤親子 ⑥水中ウオーキング ⑦アクアピクス ※3/21(水)～31(土)は施設整備日のため利用できません
豊平公園温水プール (豊平区美園6の1) ☎813-6556	要申込 有料。4/3(火)から順次開講。申し込みは3/12(月)から、直接。(先着) ①はじめてクロール ②リンパドレナージュ(女性) ③背骨コンディショニング ※3/21(水)～31(土)は施設整備日のため利用できません
平岸プール (豊平区平岸5の14) ☎832-7529	要申込 有料。4/6(金)から順次開講。申し込みは3/24(土)までに往復はがきを送付か、直接。(抽選) ①通年スクール(少人数制、少年少女シンクロ、ジュニア競泳、成人競泳) ②4歳児 ③幼児 ④少年少女 ⑤成人 ⑥シニア ⑦陸上運動(ピラティス、ヨガ) ⑧水中運動(ウオーキング、アクア)
清田区体育館・温水プール (清田区平岡1の5) ☎882-9500	要申込 有料。4/5(木)から順次開講。申し込みは3/20(祝)から、直接。(先着) ①個人レッスン(30分、60分) ※3/16(金)～31(土)は施設整備日のため利用できません
西区体育館・温水プール (西区発寒5の8) ☎662-2149	要申込 有料あり。4/2(月)から順次開講。申し込みは3/23(金)までに直接。(抽選) ①親子 ②幼児 ③少年少女 ④高校生以上成人 ⑤シニア ⑥泳法別 ⑦アクアフィットネス ※3/19(月)は施設整備日のため利用できません
手稲曙温水プール (手稲区曙2の1) ☎683-0676	要申込 有料。4/2(月)から順次開講。申し込みは3/18(日)までに往復はがきを送付か、直接。(抽選) ①4歳児 ②幼児 ③親子 ④おとうさんと一緒 ⑤少年少女 ⑥高校生以上成人 ⑦平泳ぎ ⑧バタフライ ⑨フォームチェック ⑩アクアピクス ⑪水中ウオーキング ⑫シニア ⑬フラダンス ⑭アクアリラクゼーション ※3/22(水)～31(土)は施設整備日のため利用できません
北海道青少年会館 (南区真駒内柏丘7) ☎581-1141	要申込 有料。4/7(土)から順次開講。申し込みは3/13(火)から直接。(先着) ①通年 ②女性(マスターズ、ビギナー) ③シルバー ④スムーズ ⑤小学生 ⑥幼児 ⑦4歳児

サンピアザ水族館 〒004-0052 厚別区厚別中央2の5 ☎890-2455 FAX 892-5565 HP www.sunpiaza-aquarium.com

行事名	内容	日時	対象	費用	申込・備考
特別企画 魚の親子 いろいろ展	親子で色や模様が異なる魚や、口の中で子育てする魚など	3/17(土)～4/8(日)	—	900円。3歳～中学生 400円	当日直接会場へ