



豊平区体育館だより

平成24年7月から開かれる教室のご案内です（※は6月下旬から）。日程、定員、回数、受講料などの詳細につきましては、豊平区体育館にお問い合わせください。

	種目	曜日	時間		種目	曜日	時間
16歳以上	※やさしいヨガ	月	10時～11時30分	16歳以上	卓球入門	火	10時～12時
	ストレッチヨガ	火	9時30分～11時		卓球初級	木	13時～15時
	背骨コンディショニング		10時～11時30分		卓球中級		13時～15時
	ヨガ	水	10時～11時30分		テニス入門～初級	木	9時～11時
	生活習慣病予防体操		9時20分～10時50分		テニス初級	水	13時～15時
	やさしいストレッチ		13時～14時30分		テニス初中級	火	13時～15時
	フラダンス		11時15分～12時30分			水	15時～17時
	いきいき体づくり体操	10時～11時30分	木		13時～15時		
	入門太極拳	木	11時～12時30分		テニス中級	火	15時～17時
	ピラティス		9時30分～10時40分		木	15時～17時	
	ナイトピラティス		19時30分～20時45分		金	13時～15時	
	リラックスヨガ	金	10時～11時30分		① ママヨガ	金	13時～14時10分
	懐メロ体操		9時20分～10時50分		② ジュニアフットサル	木	17時～18時
	ずぼら健康体操		11時10分～12時40分		③ ※ジュニアショートテニス	月	16時～17時
	ナイトヨガ		19時30分～20時45分		④ ※ジュニアテニス(硬式)	金	17時～18時
	インドアゴルフ		13時～14時30分		⑤ ※げんきキッズ	火	14時15分～15時15分
	バドミントン初級	火	10時～12時				
	バドミントン中級		10時～12時				

①は0～6歳の未就学児と16歳以上の保護者、②と③は小1～6、④は小1～6で1年以上の経験者、⑤は年少（平成20年4月2日～21年4月1日生）。

◎7月のスポーツ教室

- ①卓球集中講座～カット&カット打ち～（16歳以上、中上級レベル以上、7/3・10・17の全3回）。
- ②マンツーマン卓球・プライベート卓球（年齢・レベル不問、7/3～25の火・水曜日、1回完結）。
- ③マンツーマンテニス・プライベートテニス（年齢・レベル不問、7/12・19・26の木曜日、1回完結）。

申込期限 6/16(土)までの9時～20時に電話か直接窓口で。**抽選** 6/17(日)14時から。

対象	内容	開講日	時間	回数	定員(人)	受講料(円)
16歳以上	そば打ち	6/17(日)	10時～12時30分	1	各6	2,300 (2,000)
		6/21(木)				

申込期限 6/14(木)までの9時～20時に電話か直接窓口で。**抽選** 6/15(金)14時から。
 ※受講料の()内の金額は、65歳以上の方（受講期間中に65歳になる方も含む）および身体に障がいのある方の受講料です。申し込み時に年齢を証明できるものか各種手帳をお持ちください。
 ※キャンセルは、開講日前日の20時までにご連絡ください。

〈共通事項〉

※6/18(月)は施設整備日のためお休みです。
 ※受講料のほか、入館ごとに施設利用料（一般390円、高校生230円、65歳以上130円）が必要です。
詳細 豊平区体育館（月寒東2条20丁目） ☎855-0791

広告

