

南区体育館 10月開講スポーツ教室受講生募集！

【申込方法】

9/16(日)までに電話(☎571-5171)または直接申し込み。

定員を超えた場合は、9/18(火)14時から抽選。受講料納入期間は9/20(木)～30(日)。

※受講の際には、毎回施設利用料が必要となります(高校生以上)。

※受講料()内は65歳以上の方(受講期間中に65歳になる方を含む)、障がいのある方の料金です。証明書類(敬老手帳、障がいのある方の各種手帳、免許証など)をお持ちください。



●球技・フィットネス教室・健康づくり教室(16歳以上対象) ※球技系種目・やさしいヨガは、同一種目内での重複申し込み不可。

種 目		定員	曜日	回数	開講期間	時 間	受 講 料	
卓 球	基礎	15人		10	10/2～12/18	9:00～11:00	7,000円(5,600円)	
	初級	15人	火	10		11:00～13:00		
	初中級・火	15人		10				
	初中級・水	15人	水	10	10/3～12/19	9:00～11:00		
	中級・火	15人	火	10	10/2～12/18			
	中級・水A	15人		10	10/3～12/19			
	中級・水B	15人	水	10				
	中上級	10人		10	11:00～13:00	8,900円(7,100円)		
バドミントン		初・中級(経験者)	30人	水	10	10/3～12/19	10:00～12:00	7,000円(5,600円)
テ ニ ス	基礎	10人		10	10/3～12/19	9:30～11:00	7,400円(6,000円)	
	初級・水	10人	水	10		11:00～12:30		
	初級・金	10人		10		9:00～10:30		
	初中級・金A	10人	金	10	10/5～12/14	10:30～12:00		
	初中級・金B	10人		10	12:00～13:30			
	初中級・土	10人	土	10	10/6～12/22	19:15～20:45		
	中級・月	10人	月	15	10/15～3/25	19:00～20:45	13,300円(10,600円)	
	中級・木	10人	木	10	10/4～12/20	13:00～14:45	8,900円(7,100円)	
	中上級	10人		10	10/5～12/14	9:30～11:00	7,400円(6,000円)	
	上級	10人	金	10		11:00～12:30		
ゲームレッスン(初中級)		10人	木	10	10/4～12/20	13:00～14:45	8,900円(7,100円)	
ソフトテニス			20人	金	10	10/5～12/14	13:30～15:30	8,900円(7,100円)
ゴルフ	基礎	26人		8	10/6～12/22	10:45～12:15	7,200円(5,800円)	
	ハイク	13人	土	8		9:00～10:30	11,100円(8,900円)	
背骨コンディショニング			30人	月	15	10/15～3/25	13:30～15:00	7,700円(6,200円)
やさしいヨガ			30人	火	11	10/2～12/11	9:45～11:15	5,600円(4,500円)
			30人	金	11	10/5～12/21	13:00～14:30	
ステップアップヨガ			30人	火	11	10/2～12/11	11:30～12:45	5,600円(4,500円)
ナイトヨガ			20人	火	11		19:30～20:50	6,700円(5,300円)
ヒーリングヨガ			30人	木	11	10/4～12/13	9:45～11:15	5,600円(4,500円)
さわやかリズム体操			25人	水	11	10/3～12/19	9:45～11:15	6,100円(4,800円)
骨盤ビューティーストレッチ		女性のみ	20人	水	11	10/3～12/19	11:30～12:45	6,700円(5,300円)
バレエエクササイズ			20人	木	11	10/4～12/13	11:20～12:50	6,700円(5,300円)
バレエストレッチ			20人	水	11	10/3～12/19	19:30～20:45	6,700円(5,300円)
奥様健康体操	A		30人		11	10/4～12/13	9:50～11:20	5,600円(4,500円)
	B		30人	木	11		11:25～12:55	
ナニ アロハ			20人	木	11		10:00～11:00	6,700円(5,300円)
代謝アップエアロ			25人	月	15	10/15～3/25	19:30～20:45	8,300円(6,600円)
スモールボール&ピラティス			25人	木	11	10/4～12/13	19:30～20:45	6,100円(4,800円)
健美操			25人	金	11	10/5～12/21	9:30～11:00	6,100円(4,800円)
ステップ&リズム			25人	金	11		11:15～12:30	6,100円(4,800円)
社交ダンス			20人	火	20	10/9～3/12	10:45～12:45	12,100円(9,700円)
すっきり!リラクスパール			20人	水	10	10/10～12/12	11:00～12:00	6,600円
腰痛予防運動教室			10人	火	12	10/2～12/18	13:30～14:50	8,200円

●ジュニア教室(中学生・高校生対象) ※初級以上のテニス経験者が対象。初心者および基礎コースレベルの方は受講不可。

種 目	定員	曜日	回数	開講期間	時 間	受 講 料
テニス基礎コース(中学生のみ)	10人	土	14	10/13～3/2	16:00～17:30	10,400円
テニス初級コース(※)	10人	土	17	10/13～3/16	17:30～19:00	12,700円

子どもから
大人まで

秋といえば、食欲の秋?読書の秋?それとも、スポーツの秋?
体育館には、スポーツや健康づくり教室がたくさんあることを皆さんは知っていますか?
今月は、南区体育館で行われている教室などを紹介します!
ぜひ、あなたにぴったりの運動を探してみてください!

南区体育館

管理・運営 財団法人さっぽろ健康スポーツ財団
住所 南区川治4条2丁目2-1
電話番号 571-5171
利用時間 9時～21時
休館日 第2月曜日(祝日の場合は第1月曜日)
年末年始
駐車場 4～11月は110台、12～3月は70台
施設利用料 一般390円、高校生230円、65歳以上130円
※回数券、1ヵ月券、市の体育館・プール・スケート場で使える共通1ヵ月券もあります。

