

(金)、16日(日)〜28日(金)、30日(日)、31日(月)、4月1日(火)〜7日(月)。
【詳細】 札幌ドーム ☎(850) 1000

サンピアザ水族館催し

△春休み特別企画ヤドカリ&ウミウシ展▽
 期間 3月21日(祝)〜4月6日(日)。
 入館料 大人900円、子供400円、65歳以上720円。

【詳細】 サンピアザ水族館(厚別区厚別中央2の5) ☎(890) 2455



スポーツ

中島体育センター

スポーツ教室

開講期間 4月上旬〜6月下旬
 各全10回(のんびりダイエットのみ20回)。

内容下表の通り。

対象 高校生以上(日舞健康体操のみ20歳以上)。
費用 受講料のほか、毎回施設利用料が必要。

申込 3月5日(水)〜19日(水)に中島体育センターへ電話。(抽選)

【詳細】 中島体育センター(中央区中島公園内) ☎(530) 5906

水泳教室

詳しい内容は、市営プールで配布しているチラシをご覧ください

ください。
■東温水プール
所在地 東区北16東16 ☎(785) 6812。

内容 成人、少年少女、シルバー、幼児、親子、水中歩行、アクアビクス等。4月上旬開講。
申込期限 3月12日(水)(消印有効)。

■白石温水プール
所在地 白石区平和通1南 ☎(846) 0004。

内容 成人、少年少女、4歳児、親子、幼児、シルバール、アクアビクス、ダイエツトエクササイズ、水中エクササイズ等。4月中旬開講。
申込期限 3月28日(金)(必着)。

■厚別温水プール
所在地 厚別区厚別東3の2 ☎

(897) 2581。
内容 成人、少年少女、幼児、4歳児初心者、親子、シルバール、アクアビクス、水中ウォーキング、体質改善アクアダンス。4月中旬開講。
申込期限 3月27日(木)(必着)。

■豊平公園温水プール
所在地 豊平区美園6の1 ☎(813) 6556。

整備のため4月1日(火)〜14日(月)は休館します。

■平岸プール
所在地 豊平区平岸5の14 ☎(832) 7529。
内容 成人、少年少女、シルバール、アクアビクス、水中ウォーキング、種目別(新規)。4月上旬開講。

■手稲曙温水プール
申込期限 3月16日(日)(必着)。

申込期限 3月15日(土)(必着)。
■清田区体育館・温水プール
所在地 清田区平岡1の5 ☎(882) 9500。

内容 成人、少年少女、シルバール、幼児、4歳児、アクアビクス(ハード、ソフト)、水中ウォーキング、なかよし(水泳と体育)、サタデーナイトアクアビクス。4月上旬開講。
申込期限 3月21日(祝)(必着)。

■西区体育館・温水プール
所在地 西区発寒5の8 ☎(662) 2149。

内容 成人、シルバール、少年少女、アクアビクス、水中ウォーキング、親子、幼児。4月上旬開講。
申込期限 3月16日(日)(必着)。

■手稲曙温水プール
申込期限 3月16日(日)(必着)。

■中島体育センタースポーツ教室

種目	曜日	時間	定員	受講料	
				(65歳以上)	
ヨガ	木	午前10時〜11時30分	60人	5,100円	4,100円
太極拳	月	午前10時〜正午	各30人		
太極拳(レベルアップ)		午後1時〜3時			
健美操	火	午前10時〜11時30分	30人		
フォークダンス	火	午後1時〜3時	30人		
健康づくり3B体操	火	午後1時30分〜3時	30人		
日舞健康体操	水	午前10時〜11時30分	30人		
ソフトエアロビクス	火	午前11時15分〜午後0時30分	各20人		
	木	午後7時〜8時15分			
	金	午前11時15分〜午後0時30分			
ヒップホップDEシェイプアップ	土	午後4時〜5時15分	20人	10,300円	8,200円
いきいきフラダンス(入門)	水	午後1時〜2時15分	各20人		
いきいきフラダンス(レベルアップ)		午後2時30分〜3時45分			
のんびりダイエット	火・金	午前10時〜11時	20人	5,600円	4,500円
バドミントン(入門)	金	午前11時〜午後1時	各15人		
バドミントン(レベルアップ)		午前9時〜11時			
卓球(入門)	水	午後1時15分〜3時15分	30人	5,600円	4,500円
	金	午後6時30分〜8時30分	15人		
卓球(レベルアップ)	火	午後7時〜9時	各15人	7,000円	5,600円
	木	午後6時30分〜8時30分			
	金	午後1時15分〜3時15分			
はじめてのラージボール卓球	金	午前9時〜11時	各15人	7,000円	5,600円
ミニバレー	火	午前11時〜午後1時			
テニス(入門)	月	午前11時〜午後1時	各10人	7,100円	5,700円
	水	午前11時〜午後1時			
	木	午後1時15分〜3時15分			
	金	午後6時30分〜8時30分			
	土	午後7時〜9時			
テニス(レベルアップ)	月	午前9時〜11時	各10人	8,900円	7,100円
	火	午前9時〜11時			
	水	午前9時〜11時			
	木	午後6時30分〜8時30分			
	土	午後5時〜7時			

■中央体育館スポーツ教室

種目	日時	対象	受講料	申込期間
健康ウォーキング	4月12日(土) 午後1時〜4時45分	20歳以上の方60人	1,500円 (65歳以上1,200円)	3月11日(火)〜16日(日)
ソフトヒップホップダンス	月曜午後7時〜8時30分	16歳以上の初心者30人	5,100円	3月24日(月)〜26日(水)
女性ダイエットポキササイズ	金曜午後7時〜8時30分	16歳以上の女性初心者各15人	8,500円	3月17日(月)〜19日(水)
	土曜午後2時〜3時30分			
いきいきフラダンス	金曜午後2時45分〜4時15分	20歳以上の初心者20人	5,100円 (65歳以上4,100円)	3月31日(月)〜4月2日(水)

所在地 手稲区曙2の1 ☎(683) 0676。

内容 成人、シルバール、少年少女、幼児、親子、4歳児、平泳ぎ、バタフライ、アクアビクス等。4月下旬開講。
申込期限 3月26日(水)(必着)。

【詳細】 各プール。
中央体育館スポーツ教室
開講期間 4月上旬〜7月下旬。
 各全10回(健康ウォーキングを除く)。

内容 左表の通り。
費用 受講料のほか、毎回施設利用料が必要。
申込 申込期間に中央体育館へ電話。(抽選)

【詳細】 中央体育館(中央区大東5) ☎(251) 1815

【詳細】 中央体育館(中央区大東5) ☎(251) 1815

子供向け

シニア向け

スポーツ