

# 北区体育館

## ◆9月開講講習会(左表)

対象 一般女性(16歳以上)  
定員 各30人  
受講料 各6千200円。なお、65歳以上の方や障がいのある方の受講料は各4千900円になります。納入時に証明できるものをお持ちください。  
申込・詳細 9月11日(土)から午前9時～午後8時に同体育

## ●北区体育館9月開講講習会

種目	内容	時間	開講日	曜日	回数
姿整身体操 ～腰痛・肩こり・ストレスの駆逐で、美しい姿勢へ!～	腰痛体操や健康体操を行います。	午前10時～11時30分	9月28日	火	各12
カロリーバーナー ～前代未聞の脂肪破壊作戦!～	軽いエアロビクスを長時間行い、脂肪を燃焼させます。	午後1時～2時			
ピラティス ～体の芯から綺麗になる!～	姿勢・呼吸・深層筋を意識したエクササイズを行います。	午後2時15分～3時15分			
スリム・デ・シェイプ ～無駄な脂肪を撃破!美しい体の実現へ～	フリースタイルエアロビクスを行い、体のバランスを整えます。	午後3時30分～4時30分			

## ●北区体育館10月開講講習会

種目	目	時間	開講日	曜日	回数	定員(人)	受講料(円)	申込期間・方法等
バドミントン	初心者	午前9時～11時	10月1日	月・金	各8	各30	4,500 [3,600]	9月11日(土)～13日(月) ☎可・㊦
	ステップアップ	午前11時～午後1時					5,600 [4,500]	
	レベルアップ	午前9時～11時	10月13日	水	10	30	7,000 [5,600]	9月28日(火)～30日(木) ☎可・㊦
エアロビクス	火	午後6時～7時30分	10月5日	火	各11	各30	各5,600 [各4,500]	9月14日(火)～ ☎不可・㊦
	土		10月2日	土				9月11日(土)～ ☎不可・㊦
ゴルフ	基礎	午後5時30分～7時	10月4日	月	各8	各26	各7,200 [各5,800]	9月13日(月)・14日(火) ☎可・㊦
	形成	午後7時10分～8時40分						
さわやか健康体操		午前9時15分～10時45分	10月1日	金	各12	各50	各6,200 [各4,900]	9月17日(金)～ ☎不可・㊦
体にやさしい健康体操	金	午前11時～午後0時30分						
ヨガ	A	午前9時～10時30分	10月9日	土	各11	各50	各5,600 [各4,500]	9月18日(土)～ ☎不可・㊦
	B	午前11時～午後0時30分						
ソフトボクシング	火	午後6時30分～8時	10月12日	火	各6	各20	各4,500 [各3,600]	9月28日(火)～30日(木) ☎可・㊦
	水		10月20日	水				10月6日(水)～8日(金) ☎可・㊦
卓球	レベルアップ	午前11時～午後0時30分	10月20日	水	10	30	6,100 [4,800]	10月4日(月)～6日(水) ☎可・㊦

表内記号…☎可は電話申し込みが可能、☎不可は受講料を持参の上、直接来館。㊦は多数時抽選、㊧は先着順。



館へ(電話可。先着順)。なお、受講料のほかに毎回施設利用料がかかります。

◆10月開講講習会(左表)  
対象 一般(16歳以上)  
申込・詳細 それぞれの申込期間の午前9時～午後8時に同体育館へ(種目により申し込み方法が異なります)。なお、受講料のほかに毎回施設利用料がかかります。また、65歳以上の方や障がいのある方の受講料は(一)内の金額になりますので、納入時に証明できるものをお持ちください。



「藍ちゃんの北区歴史と文化の八十八選」は、休載します。

※各施設の所在地・電話番号は「きた4ページ」をご覧ください。

## 広告欄