

厚別区体育館

☎892-0362 厚別中央2の5

講座名		開講日	曜日	時間	回数	定員	受講料	対象	申込方法
ストレッチ&健康美容体操		10/5	金	午後1時～2時15分	10回	30人	5,100円	16歳以上	<p>◆9月11日(火)～23日(祝)の午前9時～午後9時(23日は午後7時まで)に、直接または電話で体育館へ(多数時抽選)。</p> <p>◆受講料は、9月24日(休)～30日(日)の午前9時～午後8時(24日は、午後2時の抽選後から)に納入してください。</p> <p>◆その他 ・受講料のほかに、施設利用料が毎回必要です(※印の講座を除く。小・中学生は無料)。 ・65歳以上の方、受講期間中に65歳になる方は、年齢を証明できるものを、身体に障がいのある方は、各種手帳をお持ちください。受講料が減額になります。 ・ヨガ、卓球については同じ種目内の重複申し込みはできません。 ・卓球中級、テニス初中級、バトントワリング中級は経験者対象です。</p>
エアロビクス		10/9	火	午前9時15分～10時30分	10回	30人	5,100円		
エアロエクササイズ		10/6	土	午後6時～7時15分	10回	30人	5,100円		
生活習慣改善体操		10/15	月	午前9時30分～10時45分	7回	30人	3,600円		
アンチエイジング体操		10/2	火	午前10時45分～午後0時15分	10回	30人	5,100円		
ボールでらくらくストレッチ		10/3	水	午前11時15分～午後0時30分	10回	15人	7,000円		
背骨コンディショニング		10/6	土	午前11時15分～午後0時45分	10回	30人	5,100円		
シンプルピラティス		10/5	金	午後7時30分～8時30分	10回	30人	5,100円		
エアロとアクア (エアロビクス計7回のみ参加可)		10/15	月	午後7時～8時15分	9回 (7回)	30人	4,100円 (3,600円)		
ヨガ	月曜	10/15	月	午前11時～午後0時30分	7回	30人	3,600円		
	火曜	10/2	火	午後2時45分～4時15分	10回	30人	5,100円		
	火曜	10/2	火	午後1時～2時30分	20回	30人	10,300円		
	水曜	10/3	水	午前9時30分～11時	20回	30人	10,300円		
	金曜	10/5	金	午前9時30分～11時	20回	30人	10,300円		
アロマリラックス※		10/15	月	午後7時～8時	14回	10人	13,800円		
フォークダンス	初級	10/5	金	午後3時～5時	20回	30人	10,300円		
	中級	10/5	金	午後1時～3時	20回	30人	10,300円		
パワーヨガ※	火曜	10/2	火	午後7時～8時	20回	10人	19,800円		
	水曜	10/3	水	午後7時～8時	20回	10人	19,800円		
卓球	初心者	10/3	水	午後1時～3時	10回	15人	7,000円		
	初級	10/3	水	午後1時～3時	10回	15人	7,000円		
	中級	10/5	金	午後1時～3時	10回	15人	7,000円		
バドミントン		10/3	水	午前10時30分～午後0時30分	10回	30人	7,000円		
テニス	初心者(月)	10/15	月	午後6時30分～8時30分	7回	10人	6,200円		
	初心者(金)	10/5	金	午後3時～5時	10回	20人	8,900円		
	初中級(水)	10/3	水	午後3時～5時	10回	10人	8,900円		
	初中級(月)A	10/15	月	午後1時～3時	7回	10人	6,200円		
	初中級(月)B	10/15	月	午後3時～5時	7回	10人	6,200円		
	初中級(月)C	10/15	月	午後6時30分～8時30分	7回	10人	6,200円		
バスケットボール		10/5	金	午後1時～3時	10回	15人	7,000円		
初心者のためのトレーニング講習会		10/4	木	午前11時～午後0時30分	15回	10人	11,200円	18～64歳	
少年少女バドミントン		10/11	火・木	午後4時～5時45分	40回	45人	28,000円	小学3～6年生	
バトントワリング	初級	10/4	木	午後4時30分～5時30分	10回	15人	7,000円	小・中学生	
	中級	10/4	木	午後5時30分～6時30分	10回	15人	7,000円	小・中学生	
少年少女テニス		10/15	月	午後5時～6時30分	7回	10人	5,200円	小学4～6年生	
親子あそび体操		10/3	水	午後1時～2時	10回	10組	6,100円	2・3歳児と保護者	
げんきキッズ教室	小学1年生	10/6	土	午前9時～10時	15回	20人	9,100円	小学1年生	
	小学2年生	10/29	月	午後5時15分～6時15分	12回	20人	7,300円	小学2年生	

広告