

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	
生活習慣改善体操	4/21	月	午前9時30分～10時45分	7回	30人	3,600円	16歳以上	◆3月11日(火)～17日(月)の午前9時～午後9時に、直接または電話で体育館へ(多数時抽選)。 ◆受講料は、3月18日(火)～23日(日)の午前9時～午後8時(18日は午後2時の抽選後から)に納入してください。	
エアロビクス	4/8	火	午前9時15分～10時30分	10回	30人	5,100円			
アンチエイジング体操	4/8	火	午前10時45分～午後0時15分	10回	30人	5,100円			
背骨コンディショニング	4/11	金	午前11時15分～午後0時45分	10回	30人	5,100円			
ストレッチ&健康美容体操	4/11	金	午後1時～2時15分	10回	30人	5,100円			
エアロエクササイズ	4/12	土	午後6時～7時15分	10回	30人	5,100円			
ピラティス	4/12	土	午後7時30分～8時30分	10回	30人	5,100円			
ヨガ	月曜	4/21	月	午前11時～午後0時30分	7回	30人			3,600円
	火曜A	4/8	火	午後1時～2時30分	10回	30人			5,100円
	火曜B	4/8	火	午後2時45分～4時15分	10回	30人			5,100円
	水曜A	4/9	水	午前9時15分～10時45分	10回	30人			5,100円
	水曜B	4/9	水	午前10時50分～午後0時20分	10回	30人			5,100円
フォークダンス※	初級	4/11	金	午後3時～5時	20回	30人			10,300円
	中級	4/11	金	午後1時～3時	20回	30人			10,300円
アロマリラックス※	4/21	月	午後7時～8時	13回	10人	11,500円			
パワーヨガ※	火曜	4/8	火	午後7時～8時	20回	10人			17,700円
	水曜	4/9	水	午後7時～8時	20回	10人	17,700円		
卓球	初心者	4/9	水	午後1時～3時	10回	15人	7,000円		
	初級	4/9	水	午後1時～3時	10回	15人	7,000円		
	中級	4/11	金	午後1時～3時	10回	15人	7,000円		
バドミントン	初心者・初中級	4/9	水	午前9時45分～11時45分	10回	30人	7,000円		
テニス	初心者(金)	4/11	金	午後3時～5時	10回	20人	8,900円		
	初中級(水)	4/9	水	午後3時～5時	10回	10人	8,900円		
	初中級(月)A	4/21	月	午後1時～3時	7回	10人	6,200円		
	初中級(月)B	4/21	月	午後3時～5時	7回	10人	6,200円		
	初中級(月)C	4/21	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		4/11	金	午後1時～3時	10回	15人	7,000円		
バトントワリング	初級	4/10	木	午後4時30分～5時30分	10回	15人	7,000円	小・中学生	
	中級	4/10	木	午後5時30分～6時30分	10回	15人	7,000円		
少年少女テニス		4/21	月	午後5時～6時30分	7回	10人	5,200円	小学4～6年生	
少年少女バドミントン※		4/8	火・木	午後4時～5時45分	40回	45人	28,000円	小学3～6年生	
親子あそび体操		4/9	水	午後1時～2時	10回	10組	6,100円	2・3歳児と保護者	

その他 ・受講料のほかに、施設利用料が毎回必要です(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、テニスについては同じ種目内で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。
 ・※印の講座は受講料の分割納入(2回・4回)が可能です。

厚別区広報番組
「厚別ふれあい・ほっと・ステーション」

◇FMドラマシティ77.6MHz
 ◇毎週水曜日 午前10時45分～(10分間程度)

区民ゲストが出演してまちづくり活動の紹介をしています。

生放送だよ!



× 川への雪捨てや、川に近づくことはやめましょう

川に雪を捨てると、水流が悪くなり、川のはんらんの原因となります。川に雪を捨てないようにしましょう。また、川面周辺の雪や氷は崩れやすく、危険ですので、川に近づかないでください。

【詳細】 河川管理課 ☎818-3415

×