

西区からのお知らせ

■西区体育館スポーツ教室

①子ども向け

対象	教室名	時間	期間・曜日・回数	定員	受講料※1
3・4歳と保護者	親子体操	午前11時～正午	12月4日～3月19日(木) 全13回	10組	7,900円
5・6歳	キッズ新体操A	午後2時～3時	12月4日～3月19日(木) 全13回	各20人	
	キッズ新体操B	午後3時～4時			
小1～小6	キッズヒップホップ	午後4時～5時			
小1～小4	ジュニア新体操(木)	午後4時～5時30分	12月4日～3月19日(木) 全13回	20人	9,700円
	ジュニア新体操(金)	午後4時～5時30分	12月5日～3月13日(金) 全13回		
小2・小3	少年少女卓球A	午後4時15分～5時45分	12月3日～3月18日(水) 全13回	各10人	7,900円
小4～小6	少年少女卓球B				
小3～小6	少年少女バドミントン入門(金)	午後4時15分～5時45分	12月5日～3月13日(金) 全13回	各15人	
	少年少女バドミントン初級(金)				
	少年少女バドミントン中級(火)				
小3・小4	少年少女テニスA	午後4時～5時	12月4日～3月19日(木) 全13回	各10人	
小5・小6	少年少女テニスB	午後5時～6時			

②一般向け

対象	教室名	時間	期間・曜日・回数	定員	受講料※2	
一般(16歳以上)	卓球	入門	午前9時30分～11時	1月7日～3月18日(水) 全10回	各30人	6,100円(4,800円)
		初級	午前11時～午後0時30分			
		中級	午前9時30分～11時			
	バドミントン	入門	午前9時30分～11時	1月7日～3月18日(水) 全10回	15人	7,000円(5,600円)
		初級	午前11時～午後1時	1月7日～3月18日(水) 全10回		
	ソフトテニス	初中級	午後1時～2時30分	1月7日～3月25日(水) 全10回	各10人	7,400円(6,000円)
	テニス	入門	午後3時～4時30分	1月7日～3月18日(水) 全10回		
		初級	午後1時～2時30分	1月15日～3月19日(木) 全10回		
		初中級(週1)	午後2時30分～4時			
		初中級(週2)	午後1時～2時30分	1月9日～2月13日(火/金) 全10回		
	パワーヨガ	入門	午前10時～11時	1月20日～3月24日(火) 全10回	各30人	5,100円(4,100円)
		応用	午前11時30分～午後0時30分			
	からだにやさしい健康体操		午後1時～2時30分	1月9日～3月13日(金) 全10回	各30人	5,100円(4,100円)
	健美操		午前11時～午後0時30分			
	ピラティス・ボールシェイプ		午後1時～2時10分	1月20日～3月24日(火) 全10回		
	ヨガ(月)		午後1時～2時	1月26日～3月23日(月) 全7回	20人	4,200円(3,400円)
	ヨガ(水)		午後7時30分～8時30分	1月7日～3月18日(水) 全10回	各20人	6,100円(4,800円)
	やさしいヨガ		午後1時30分～2時30分	1月15日～3月19日(木) 全10回		
	棒 <small>ズンド</small> ＆しなやかエクササイズ		午前10時30分～11時30分	1月9日～3月13日(金) 全10回		

※1 身体に障がいのある方はお問い合わせください。受講料のほかに毎回施設利用料が必要(中学生以下無料)。
 ※2 受講料のほかに毎回施設利用料が必要。受講料の()内は、65歳以上の方および身体に障がいのある方の料金。

西区体育館・温水プールから

▽スポーツ教室

内容 左表の通り。
 申込 ①11月11日(火)～14日(金)②12月1日(月)～5日(金)のいずれも午前9時～午後9時

時に直接来館するか電話で。定員を超えた場合、①11月16日(日)②12月7日(日)に抽選。同日の午後3時以降に直接来館するか電話で結果を確認してください。なお、11月17日(月)は施設整備日のため、抽選結果の確認はできません。

▽水泳教室(来年1月開講)

内容 ①親子教室②幼児教室③少年少女教室④フィットネス教室。
 対象 ①3・4歳と保護者②5・6歳③小学1年～中学3年④高校生以上。
 申込 11月20日(木)～11月26日(水)

日(水)(必着)に、往復はがき(希望教室、住所、氏名、生年月日、年齢、電話番号を明記)を利用するか、返信用のはがきを持って直接来館。
申込先・詳細 西区体育館・温水プール(〒063-0825 発寒5-1-8) Tel(662)2149

