

豊平区体育館だより

対 象	種 目	曜日	開講期間	時 間
年齢不問 中級レベルまで	①マンツーマン卓球 ②プライベート卓球	火・水	12/1～22 (1回完結)	午後4時10分～5時
年齢不問 あらゆるレベルの方	①マンツーマンテニス ②プライベートテニス	木	12/3～17 (1回完結)	午後0時10分～0時55分
			12/24 (1回完結)	午前11時10分～11時55分 または正午～午後0時45分
16歳以上 初中級レベル以上	テニスクリニック ローボレー編	木	12/3～17	午前11時5分～午後0時5分
5・6歳の未就学児	たいいくあそび	木	12/10～3/18	午後4時15分～5時15分
小1～6	ジュニアフットサル	木	12/10～3/18	午後5時～6時
小2～中3	Jr. Hip Hop (初級)	月・金	11/27～3/26	午後4時40分～5時50分
16歳以上	ナイトピラティス	木	12/3～3/18	午後7時30分～8時40分
	リラックスヨガ	金	12/11～3/12	午前10時～11時30分
	懐メロ体操	金	12/11～3/12	午前9時20分～10時50分
	ずぼら健康体操	金	12/11～3/12	午前11時10分～午後0時40分

申込 11/11(水)～21(土)の午前9時～午後8時に電話か直接窓口で。抽選 11/22(日)の午後2時から。
受講料納入期間 11/24(火)～30(月)の午前9時～午後8時。

対象	種 目	曜日	開講期間	時 間	対象	種 目	曜日	開講期間	時 間
16歳以上	ビューティー ヨガ	火	1/12～3/16	午前9時30分～11時	16歳以上	卓球入門	火	1/12～3/16	午前10時～正午
	ヨガ	水	1/20～3/24	午前10時～11時30分		卓球初級	木	12/17～3/18	午後1時～3時
	生活習慣病 予防体操	水	1/20～3/24	午前9時20分～10時50分		卓球中級	木	12/17～3/18	午後1時～3時
	ボディコント ロール体操	水	1/20～3/24	午前11時10分～午後0時40分		テニス入門	木	1/7～3/18	午前9時～11時
	入門太極拳	木	12/17～3/18	午前11時～午後0時30分		テニス初級	水	1/20～3/24	午後1時～3時
	ピラティス	木	12/17～3/18	午前9時30分～10時40分		テニス初級	火	1/12～3/16	午後1時～3時
	バドミントン 初級	火	1/12～3/16	午前10時～正午		テニス初中級	水	1/20～3/24	午後3時～5時
	バドミントン 中級	火	1/12～3/16	午前10時～正午		テニス初中級	木	12/24～3/25	午後1時～3時
						テニス中級	火	1/12～3/16	午後3時～5時
				テニス中級	木	12/24～3/25	午後3時～5時		
				テニス中級	金	12/18～3/19	午後1時～3時		
				☆ ジュニア ショートテニス	月	1/8～3/12	午後4時～5時		
				★ ジュニア テニス(硬式)	金	1/8～3/12	午後5時～6時		

☆は小1～6。★は小1～6の1年以上経験者。
申込 11/14(土)～28(土)の午前9時～午後8時に電話か直接窓口で。抽選 11/29(日)の午後2時から。
受講料納入期間 12/1(火)～20(日)の午前9時～午後8時。

<共通事項>※11/16(月)は施設整備日のためお休みです。
※定員、回数、受講料などの詳細は、下記にお問い合わせください。
※受講料のほか、入館ごとに施設利用料(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)が必要です。
※体育館で開催される行事の都合などにより、種目によっては休講する週があります。

○第20回豊平区一般卓球大会のお知らせ

日時 12/14(月)午前8時45分受け付け開始。会場 豊平区体育館。
対象 当体育館卓球講習会受講者及び利用者。参加費 1組1,500円(必ずペアでお申し込みください)。
競技内容 ダブルス戦(男子ペア、女子ペア、男女混合ペア)。Aクラス(上級者)・Bクラス(中級者)・Cクラス(初級者)。※クラスは自己申告制ですが、最終決定は大会運営委員会が行います。上記いずれか1クラスしか参加できません。昨年度優勝ペアはペアを変更してお申し込みください。
申込 11/11(水)～18(水)の午前9時から午後8時に参加料を添えて直接窓口で。

詳細 豊平区体育館 ☎855-0791