

**申し込み時の  
必要事項**

- ① 行事名(希望する日時・曜日・会場・コースなども) ② 住所(郵便番号も) ③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢  
⑤ 電話番号(ファクスの方はファクス番号、メールの方はEメールアドレスも) ⑥ 学校名・学年(児童・生徒のみ)  
⑦ 返信先(往復はがきの場合) ※申し込みは1人(1組)1通です

**体育施設**

※詳細は各施設へお問い合わせください

■スポーツ教室

施設名	内容
<b>中央体育館</b> (中央区大通東5) ☎251-1815	<p>【要申込】有料。4/1(木)から順次開講</p> <p>①卓球(マンツーマン、8人制) ②一般テニス(初中級、中級、中上級) ③初心者向けテニス(ビギナー、ステップアップ) ④バドミントン(中級、上級) ⑤レディースボクササイズ ⑥ピラティス ⑦ZUMBA ⑧骨盤ビューティー体操 ⑨いきいきフラダンス ⑩体操(少年少女、幼児) ⑪クラシックバレエ(一般、少年少女、幼児) ⑫はじめてのフラガール(親子、幼児、一般) ⑬少年少女(柔道、剣道、弓道、バレーボール、テニス、バドミントン、HIPHOP)</p>
<b>美香保体育館</b> (東区北22東5) ☎741-1972	<p>【要申込】有料。4/6(火)から順次開講</p> <p>①フィットネス講習会(ピラティス、リズム体操、ヨガ)</p>
<b>月寒体育館</b> (豊平区月寒東1の8) ☎851-1972	<p>【要申込】有料。4/1(木)から順次開講</p> <p>①卓球(マンツーマン、中級・中上級) ②ストレッチヨガ ③ピラティス ④フラダンス ⑤フィギュアスケート(キッズ、大人) ⑥ZUMBA ※3/25(木)～31(木)は施設整備のため休館</p>
<b>中島体育センター</b> (中央区中島公園内) ☎530-5906	<p>【要申込】有料。4/5(月)から順次開講</p> <p>①太極拳 ②テニス ③ピラティス ④すごやか体操(55歳以上) ⑤ヨガ ⑥健美操 ⑦ショートテニス(幼児、少年少女) ⑧フォークダンス ⑨バドミントン(少年少女、成人) ⑩からだ改善体操 ⑪はじめてダイエット ⑫筋力トレーニング ⑬卓球 ⑭日舞健康体操 ⑮フラダンス ⑯ソフトエアロビクス ⑰クラシックバレエ(幼児、少年少女、成人) ⑱フットサル(幼児、少年少女) ⑲美ウエストエクササイズ ⑳背骨コンディショニング ㉑キッズジム(親子、幼児、少年少女) ㉒げんきキッズ(幼児、少年少女) ㉓トランポリン(幼児、少年少女) ㉔ジュニアファンク(少年少女) ㉕少年少女(キッズテニス、柔道、運動チャレンジクラブ)</p>
<b>円山総合運動場</b> (中央区宮ヶ丘3) ☎641-3015	<p>【要申込】有料。4/1(木)から順次開講</p> <p>①パワーヨガ ②骨盤体操 ③太極拳 ④やさしい健康美容体操 ⑤ヨガ ⑥やさしいリンパストレッチ ⑦ジャイロキネシス ⑧アンチエイジング ⑨ピラティス ⑩ヨガスクール</p>
<b>つどーむ</b> (東区栄町885) ☎784-2106	<p>【要申込】有料。4/19(月)から順次開講</p> <p>①フィットネスウオーキング ②ひざ・こし楽ラク体操 ③からだにやさしい健康体操1・2 ④ルーシーダットン ⑤ピラティス ⑥からだ改善 ⑦ウエストシェイプヨガ ⑧背骨・骨盤体操</p> <p>【一般開放】有料。3/10(木)、23(火)午前9時～午後5時 テニス、フットサル、バウンドテニス、ゲートボール、フリース ベース。 ※3/15(月)は施設整備日のため利用できません</p>
<b>宮の沢屋内競技場</b> (西区宮の沢490) ☎664-6363	<p>【要申込】有料。3/26(金)から順次開講</p> <p>①春休みおはようテニス ②春休みおはようフットサル ③テニス ④はじめてテニス ⑤ナイトヨガ ⑥キッズ・ジュニアフットサル(小学生) ⑦キッズベースボール(小学1年～3年) ⑧キッズ・ジュニアテニス(小学生)</p>

施設名	内容
<b>星置スケート場</b> (手稲区星置2の1) ☎681-8877	<p>【要申込】有料。4/8(木)から順次開講</p> <p>①フィギュア(幼児、成人) ②星置アイスホッケークラブ</p>
<b>藤野野外スポーツ 交流施設(南区藤野)</b> ☎591-8111	<p>【直接会場】</p> <p>①Fu's ウィンターフェスティバル=3/20(土)</p>

■水泳教室

施設名	内容
<b>白石温水プール</b> (白石区平和通1南) ☎846-0004	<p>【要申込】有料。4/5(月)から順次開講。申し込みは3/14(日)までに、①～⑤ははがき、⑥⑦は往復はがきを送付か、直接。 (抽選)</p> <p>①シニア ②泳法別 ③成人 ④アクア ⑤親子水泳 ⑥少年少女 ⑦幼児</p>
<b>厚別温水プール</b> (厚別区厚別中央2の6) ☎896-1861	<p>【要申込】有料。4/13(火)から順次開講。申し込みは3/20(土)までに往復はがきを送付か、直接。(抽選)</p> <p>①幼児 ②少年少女 ③成人 ④シニア ⑤親子 ⑥水中ウオーキング ⑦アクアビクス ※3/23(火)～4/2(金)は施設整備のため休館</p>
<b>豊平公園温水プール</b> (豊平区美園6の1) ☎813-6556	<p>【要申込】有料。4/9(金)開講。申し込みは3/12(金)から、直接。(先着)</p> <p>①泳法別短期はじめてスイミング・クロール(成人) ※3/21(祝)～31(木)は施設整備のため休館</p>
<b>平岸プール</b> (豊平区平岸5の14) ☎832-7529	<p>【要申込】有料。4/5(月)から順次開講。申し込みは3/20(土)までに往復はがきを送付か、直接。(抽選)</p> <p>①4歳児 ②幼児(5・6歳児) ③少年少女(小中学生) ④成人(65歳未満) ⑤シルバー(65歳以上) ⑥フィットネス ⑦通年スクール(成人競泳、少人数制、シルバー、ジュニア競泳、少年少女シンクロ)</p>
<b>清田区体育館・温水プール</b> (清田区平岡1の5) ☎882-9500	<p>【要申込】有料。4/5(月)から順次開講。申し込みは3/15(月)までに往復はがきを送付か、直接。(抽選)</p> <p>①成人 ②シニア ③アクア ④少年少女 ⑤幼児(5・6歳) ⑥4歳児 ※3/16(火)～31(木)は、温水プールは施設整備のため休館</p>
<b>西区体育館・温水プール</b> (西区発寒5の8) ☎662-2149	<p>【要申込】有料。4/5(月)から順次開講。申し込みは3/17(木)までに往復はがきを送付か、直接。(抽選)</p> <p>①成人 ②シニア ③少年少女 ④幼児 ⑤親子 ⑥水中ウオーキング ⑦アクアビクス ⑧通年</p>
<b>手稲曙温水プール</b> (手稲区曙2の1) ☎683-0676	<p>【要申込】有料。4/5(月)から順次開講。申し込みは3/20(土)までに往復はがきを送付か、直接。(抽選)</p> <p>①4歳児 ②幼児 ③親子 ④少年少女 ⑤高校生以上成人 ⑥シニア ⑦平泳ぎ ⑧バタフライ ⑨クロール&amp;背泳ぎ ⑩アクアビクス ⑪フォームチェック ⑫水中ウオーキング ⑬水中運動 ※3/22(火)～31(木)は施設整備のため休館</p>
<b>サンプラザプール</b> (北区北24西5) ☎758-3124	<p>【4月から一般開放の時間が変更】</p> <p>毎月1日～28日の月～金曜＝午前10時～午後4時、 午後6時～9時、土曜＝正午～午後7時、日曜＝午前 10時～午後7時 ※29日以降の時間はお問い合わせを</p>
<b>北海道青少年会館</b> (南区真駒内柏丘7) ☎581-1141	<p>【要申込】有料。4/6(火)から順次開講。申し込みは3/12(金)から直接。(先着)</p> <p>①女性(マスターズ、ビギナー) ②シルバー ③スムーズ ④小学生 ⑤幼児(4歳～未就学児)</p>

**滝野すずらん丘陵公園**

〒005-0862 南区滝野247 ☎592-3333 FAX 592-4061 HP www.takinopark.com

行事名	内容
<b>催し</b> (要確認)	<p>【直接会場】無料</p> <p>①そりゲレンデ・200mのチューブそり=3/31(木)まで。午前9時～午後4時 ※積雪状況により利用できない場合あり</p>