

# 手稲区体育館から

■スポーツ講習会受講者募集案内 曙2条1丁目 ☎684-0088

対象	講習名	定員	回数	曜日	期間	時間	受講料 (★)
②	レディースナニ☆アロハ "フィットネスフラ"	15	10	火	6月28日 ～9月6日	午後1時 ～2時10分	7,000円 (5,600円)
	レディースビューティーヨガ	30				午前9時30分 ～10時40分	5,100円 (4,100円)
①	ほのぼの3B健康体操	各15	10	水	6月29日 ～9月7日	午前9時30分 ～11時	7,000円 (5,600円)
	エアロビクス&ピラティス					午前11時15分 ～午後0時45分	
	あへあほ体操A			木	6月30日 ～9月1日	午前9時15分 ～10時25分	
	あへあほ体操B					午前10時30分 ～11時40分	
②	レディースヨガストレッチ	15	10			午後7時 ～8時30分	7,000円 (5,600円)
①	ローラーピラティス	15	10	金	6月24日 ～9月9日	午前11時 ～午後0時20分	7,000円 (5,600円)
	ピラティス&ストレッチポール	30				午後1時 ～2時30分	5,100円 (4,100円)
②	レディースナイトピラティス	15			7月1日 ～9月16日	午後7時 ～8時30分	7,000円 (5,600円)
①	ゴルフ基礎コース	各26	8	土	6月18日 ～9月10日	午前9時 ～10時30分	7,200円 (5,800円)
	ゴルフ形成コース					午前10時50分 ～午後0時20分	

★ ( ) 内は65歳以上、障がいのある方の受講料です。

対 象 ①16歳以上、②16歳以上女性。

申 込 5月27日(金)～6月6日(月)午前10時～午後8時に電話か窓口で申し込み。

抽 選 定員を超えた場合は、6月8日(水)午後3時から同体育館1階ロビーで抽選を行います。  
電話での問い合わせは午後4時以降。

受講料 6月9日(木)～16日(木)午後8時までに同体育館へ来館し直接納入。

※定員に満たない場合には、中止することがあります。

※受講料のほかに、毎回施設利用料(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)が必要。

高校生は生徒手帳を、65歳以上の方は年齢を証明できるものを持参。

※「受講可能」の権利を他人に(家族でも)譲渡することはできません。

※このほかにも講習会があります。詳細は、各区体育館で配布している時間割やホームページ  
(<http://www.shsf.jp>) をご覧になるか、電話でお問い合わせください。