

豊平区体育館だより

平成23年9月下旬から約3カ月にわたって開かれる教室のご案内です。日程、定員、回数、受講料などの詳細につきましては、豊平区体育館にお問い合わせください。

対象	種目	曜日	時間	対象	種目	曜日	時間
16歳以上	ヨーガセラピー	火	午前9時30分～11時	16歳以上	テニス入門	木	午前9時～11時
	背骨コンディショニング ～背骨調整体操～		午前10時～11時30分		テニス初級	水	午後1時～3時
	のびのびストレッチ体操	水	午後1時～2時30分		テニス初中級	火	午後3時～5時
	ヨガ		午前10時～11時30分			木	午後1時～3時
	生活習慣病予防体操		午前9時20分～10時50分		テニス中級	火	午後3時～5時
	フラダンス	午前11時15分～午後0時30分	木			午後3時～5時	
	いきいき体づくり体操	木	午前10時～11時30分		① ママヨガ	金	午後1時～3時
	入門太極拳		午前11時～午後0時30分		② Kids Hip Hop (入門)	水	午後1時～2時10分
	ピラティス		午前9時30分～10時40分		③ Jr. Hip Hop (入門)		午後4時30分～5時30分
	ナイトピラティス	金	午後7時30分～8時40分		④ Jr. Hip Hop (初級)	月	午後5時45分～6時45分
	ビューティー・ベルヴィス		午後1時～2時15分		⑤ ジュニアショートテニス	金	午後4時40分～5時50分
	リラックスヨガ		午前10時～11時30分	⑥ ジュニアテニス(硬式)	午後4時～5時		
	懐メロ体操	火	午前9時20分～10時50分	⑦ ジュニアハンドボール	木	午後5時～6時	
	ずばら健康体操		午前11時10分～午後0時40分	⑧ ジュニアフットサル		午後4時30分～5時30分	
	バドミントン初級		午前10時～正午	⑨	火	午後5時～6時	
	バドミントン中級	木	午後1時～3時	⑩ げんきキッズ		午後2時15分～3時15分	
卓球入門	⑪			午後3時15分～4時15分			
卓球初級	午後4時15分～5時15分						
卓球中級							

①は0～6歳の未就学児と16歳以上の保護者、②は年長(平成17年4月2日～18年4月1日生)～小2、③は小1～4、④は小2～中3、⑤と⑧は小1～6、⑥は小1～6で1年以上経験者、⑦は小1～中1、⑨は年少(平成19年4月2日～20年4月1日生)、⑩は年中・年長(平成17年4月2日～19年4月1日生)、⑪は小1～2。

◎10月のスポーツ教室

- ①卓球集中講座～つつき打ち～(16歳以上、初中級レベル以上、10/4・11・18の火曜日、全3回)。
- ②マンツーマン卓球・プライベート卓球(年齢・レベル不問、10/4・5・11・12・18・25・26の火・水曜日、1回完結)。
- ③マンツーマンテニス・プライベートテニス(年齢・レベル不問、10/24の月曜日または10/6・20・27の木曜日、1回完結)。

申込 9/11(日)～17(土)の午前9時～午後8時に電話か直接窓口で。 抽選 9/18(日)の午後2時から。

対象	内容	開講日	時間	回数	定員(人)	受講料(円)
16歳以上	そば打ち体験	①10/16(日)	午前10時～午後0時30分	1	各6	2,300(2,000)
		②10/20(木)	Aコース 午前10時～午後0時30分 Bコース 午後1時～3時30分			

申込 9/11(日)～10/6(木)の午前9時～午後8時に電話か直接窓口で。なお、お申し込み後のキャンセルは①は10/13(木)、②は10/16(日)の午後8時までにご連絡ください。 抽選 10/7(金)の午後2時から。
※受講料の()内の金額は、65歳以上の方(受講期間中に65歳になる方も含む)および身体に障がいのある方の受講料です。申し込み時に年齢を証明できるものか各種手帳をお持ちください。

〈共通事項〉

※9/26(月)は施設整備日のためお休みです。
※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。

詳細 豊平区体育館 ☎855-0791