

手稲区体育館から

■スポーツ講習会受講者募集

曙2条1丁目 ☎ 684-0088

講習名		対象	定員	回数	曜日	期間	時間	受講料 (★)
フィットネス	レディースナニ☆アロハ "フィットネスフラ"	②	15	各 10	火	1月10日 ～3月13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		水	1月18日 ～3月21日	午前9時30分 ～10時40分	5,100円 (4,100円)
	ほのぼの3B健康体操	①	各 15				水	1月18日 ～3月21日
	エアロビクス&ピラティス				午前11時15分 ～午後0時45分			
	ローラーピラティス				30	金	1月27日 ～3月30日	午前11時 ～午後0時20分
	ピラティス&ストレッチポール	午後1時 ～2時30分	5,100円 (4,100円)					
	レディースナイトピラティス	②	15		金	1月27日 ～3月30日	午後7時 ～8時30分	7,000円 (5,600円)
テニス	①	各 10	水	1月25日 ～3月28日			午前9時 ～10時30分	7,400円 (6,000円)
初中級A(水)					午後0時50分 ～2時20分			
初中級B(水)					午前10時40分 ～午後0時30分	8,900円 (7,100円)		
中級(水)					午後0時40分 ～2時10分			
初心者(木)			木	1月12日 ～3月22日	午後2時20分 ～4時10分	8,900円 (7,100円)		
中上級(木)					午後6時50分 ～8時40分			
ナイターテニス(中級)					金	1月20日 ～3月23日	午前10時55分 ～午後0時45分	12,600円 (10,100円)
中級「少人数制W強化教室」			午前9時 ～10時30分					
初中級(金)	午前9時 ～10時50分	8,900円 (7,100円)						
中級(金)	午後10時50分 ～午後0時20分							
ゴルフ	基礎 形成	各 26	各 8	土	1月14日 ～3月17日	午前9時 ～10時30分	7,200円 (5,800円)	
	午前10時50分 ～午後0時20分							

★ () 内は 65 歳以上、または障がいのある方の受講料です。

対 象 ① 16 歳以上、② 16 歳以上女性。

申 込 12月11日(日)～18日(日)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、12月20日(火)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 12月21日(水)～28日(水)午前10時～午後8時に同体育館へ来館し直接納入。

※定員に達していない種目については、12月21日(水)午前9時から電話で申し込みを受け付けます(先着順)。

※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)が必要です。

※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、障がいのある方は各種手帳をお持ちください。

※「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。

※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>)をご覧ください。電話でお問い合わせください。

※年末年始は12月29日(木)～1月3日(火)まで休館します。

●火の取り扱いには十分気を付けましょう。