



豊平区体育館だより

平成24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	やさしいヨガ	月	10時～11時30分	16歳以上	テニス初級	水	13時～15時
	ストレッチヨガ	火	9時30分～11時		テニス初中級	火	13時～15時
	背骨コンディショニング		10時～11時30分			水	15時～17時
	生活習慣病予防体操	水	9時20分～10時50分		テニス中級	火	15時～17時
	ヨガ		10時～11時30分			金	13時～15時
	いきいき体づくり体操		10時～11時30分	①	ママヨガ	金	13時～14時10分
	フラダンス		11時15分～12時30分	②	ジュニアフットサル	木	17時～18時
	やさしいストレッチ	木	13時～14時30分		ジュニアショートテニス	月	16時～17時
	ナイトピラティス		19時30分～20時45分	③	ジュニアテニス（硬式）	金	17時～18時
	懐メロ体操	金	9時20分～10時50分	④	Kids Hip Hop（入門）	水	16時30分～17時30分
	リラックスヨガ		10時～11時30分	⑤	Jr. Hip Hop（入門）		17時45分～18時45分
	ずぼら健康体操		11時10分～12時40分	⑥	げんきキッズ	火	14時15分～15時15分
	ナイトヨガ		19時30分～20時45分	⑦			15時15分～16時15分
	バドミントン初級	火	10時～12時	⑧	ジュニアハンドボール	木	16時15分～17時15分
	バドミントン中級			⑨			16時30分～17時30分
	卓球入門	木	13時～15時				
	卓球初級						
	卓球中級						

①は0～6歳の未就学児と16歳以上の保護者、②は小1～6、③は小1～6で1年以上の経験者、④は年長（平成18年4月2日～19年4月1日生）～小2、⑤は小1～4、⑥は年少（平成20年4月2日～21年4月1日生）、⑦は年中・年長（平成18年4月2日～20年4月1日生）、⑧は小1～2、⑨は小1～中1。

◎10月のスポーツ教室

- ①卓球集中講座～ペン＆シェイク バックハンド～（16歳以上、中上級レベル以上、10/9～23の火曜日、全3回）。
- ②テニスクリニック～バックハンドストローク～（16歳以上、初級レベル以上、10/18～11/15の木曜日、全5回）。
- ③マンツーマン卓球・プライベート卓球（年齢・レベル不問、10/2～31（17日を除く）の火・水曜日、1回完結）。
- ④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、10/4・18・25の木曜日、1回完結）。

申込期限 9/15(土)までの9時～20時に電話か直接窓口で。 **抽選** 9/16(日)の14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	① 9/16(日)	10時～12時30分	1	各6	2,300 (2,000)
		② 9/20(木)				

申込期限 9/13(木)までの9時～20時に電話か直接窓口で。 **抽選** 9/14(金)の14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。

※お申し込み後のキャンセルは開催日前日の20時までにご連絡ください。

〈共通事項〉

※9/24(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（月寒東2条20丁目） ☎855-0791