

## ■札幌シーニックバイウェイ藻岩山麓・定山溪ルート 2013年カレンダーを配布します

南区の魅力向上や情報発信に取り組んでいる地域の団体「札幌シーニックバイウェイ藻岩山麓・定山溪ルート運営代表者会議」が作製した、南区の見どころを紹介するカレンダーを無料で配布します。

**配布期間** 12/17(月)から（無くなり次第終了）。  
**配布場所** 南区役所 1 階 情報提供コーナー 500部。  
 南区内各まちづくりセンター（定山溪出張所を含む）200部。  
 ※先着順。1人1部。

**詳細** 地域振興課まちづくり調整担当 ☎582-4723

## ■南区体育館 1月開講スポーツ教室受講生募集！

## ●球技・フィットネス教室（16歳以上対象）

**詳細** 南区体育館（川沿4条2丁目）☎571-5171

| 種 目           | 定員           | 曜日   | 回数 | 開講期間 | 時 間       | 受 講 料       | 申込日・納入期間        |
|---------------|--------------|------|----|------|-----------|-------------|-----------------|
| 卓 球           | 基礎／初級        | 各15人 | 火  | 10   | 1/8～3/12  | 9:00～11:00  | 7,000円（5,600円）  |
|               | 初中級／中級       | 各15人 | 火  | 10   |           | 11:00～13:00 |                 |
|               | 初中級          | 15人  | 水  | 10   | 1/9～3/13  | 11:00～13:00 |                 |
|               | 中級A/B        | 各15人 | 水  | 10   |           | 9:00～11:00  |                 |
|               | 中上級          | 10人  | 水  | 10   |           | 11:00～13:00 |                 |
| バドミントン        | 初・中級（経験者）    | 30人  | 水  | 10   | 1/9～3/13  | 10:00～12:00 | 7,000円（5,600円）  |
| テ ニ ス         | 基 礎          | 10人  | 水  | 10   | 1/9～3/13  | 9:30～11:00  | 7,400円（6,000円）  |
|               | 初 級          | 10人  | 水  | 10   |           | 11:00～12:30 |                 |
|               | 初 級          | 10人  | 金  | 10   | 1/11～3/22 | 9:00～10:30  |                 |
|               | 初中級A         | 10人  | 金  | 10   |           | 10:30～12:00 |                 |
|               | 初中級B         | 10人  | 金  | 10   |           | 12:00～13:30 |                 |
|               | 初中級          | 10人  | 土  | 9    | 1/5～3/16  | 19:15～20:45 | 6,700円（5,400円）  |
|               | 中 級          | 10人  | 木  | 10   | 1/10～3/14 | 13:00～14:45 | 8,900円（7,100円）  |
|               | 中上級          | 10人  | 金  | 10   | 1/11～3/15 | 9:30～11:00  | 7,400円（6,000円）  |
|               | 上 級          | 10人  | 金  | 10   |           | 11:00～12:30 |                 |
|               | ゲームレッスン（初中級） | 10人  | 木  | 10   | 1/10～3/14 | 13:00～14:45 | 8,900円（7,100円）  |
| ソフトテニス        |              | 20人  | 金  | 10   | 1/11～3/15 | 13:30～15:30 | 8,900円（7,100円）  |
| ゴルフ           | ハイテク         | 13人  | 土  | 8    | 2/2～3/30  | 9:00～10:30  | 11,100円（8,900円） |
|               | 基礎           | 26人  | 土  | 8    |           | 10:45～12:15 | 7,200円（5,800円）  |
| やさしいヨガ        |              | 30人  | 火  | 11   | 1/8～3/19  | 9:45～11:15  | 5,600円（4,500円）  |
|               |              | 30人  | 金  | 11   | 1/11～3/22 | 13:00～14:30 |                 |
| ステップアップヨガ     |              | 30人  | 火  | 11   | 1/8～3/19  | 11:30～12:45 | 5,600円（4,500円）  |
| ナイトヨガ         |              | 20人  | 火  | 11   |           | 19:30～20:50 | 6,700円（5,300円）  |
| ヒーリングヨガ       |              | 30人  | 木  | 11   | 1/10～3/21 | 9:45～11:15  | 5,600円（4,500円）  |
| さわやかリズム体操     |              | 25人  | 水  | 11   | 1/9～3/27  | 9:45～11:15  | 6,100円（4,800円）  |
| 奥様健康体操        | A            | 30人  | 木  | 11   | 1/10～3/21 | 9:50～11:20  | 5,600円（4,500円）  |
|               | B            | 30人  | 木  | 11   |           | 11:25～12:55 |                 |
| ナニ アロハ        |              | 20人  | 木  | 11   | 1/10～3/21 | 10:00～11:00 | 6,700円（5,300円）  |
| 骨盤ビューティーストレッチ |              | 20人  | 水  | 11   | 1/9～3/27  | 11:30～12:45 | 6,700円（5,300円）  |
| バレエエクササイズ     |              | 20人  | 木  | 11   | 1/10～3/21 | 11:20～12:50 | 6,700円（5,300円）  |
| バレエストレッチ      |              | 20人  | 水  | 11   | 1/9～3/27  | 19:30～20:45 | 6,700円（5,300円）  |
| スモールボール&ピラティス |              | 25人  | 木  | 11   | 1/10～3/21 | 19:30～20:45 | 6,100円（4,800円）  |
| 健美操           |              | 25人  | 金  | 11   | 1/11～3/29 | 9:30～11:00  | 6,100円（4,800円）  |
| ステップ&リズム      |              | 25人  | 金  | 11   | 1/11～3/22 | 11:15～12:30 | 6,100円（4,800円）  |

・受講料（ ）内は65歳以上の方（受講期間中に65歳になる方を含む）と障がいのある方の料金です。証明書類（敬老手帳、障がいのある方の各種手帳、免許証など）をお持ちください。

・受講の際には、毎回施設利用料が必要です（高校生以上）。

## 【申込方法】

12/15(土)までに電話または直接申し込み。

定員を超えた場合には、12/19(水)14時から抽選。

12/21(金)～28(金)に受講料を納入。  
 定員に満たない場合は、12/20(木)9時から先着順で受け付け（電話のみ）。

※球技系種目については、同一種目の重複申し込みはできません。  
 「やさしいヨガ」は、火曜または金曜クラスのどちらか1つのみの申し込みとなります。

※定員の6割以上の申し込みがない場合、開催中止になることがあります。

## ●健康づくり教室（16歳以上対象）

| 種 目           | 定員  | 曜日 | 回数 | 開講期間     | 時 間         | 受 講 料  | 申込日・納入期間        |
|---------------|-----|----|----|----------|-------------|--------|-----------------|
| すっきり！リラックスボール | 20人 | 水  | 10 | 1/9～3/13 | 11:00～12:00 | 6,600円 | 球技・フィットネス教室と同じ。 |
| 腰痛予防運動教室      | 10人 | 火  | 12 | 1/8～3/26 | 13:30～14:50 | 8,200円 |                 |

広告

