

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 会 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～	①	15	各 10	火	1月8日 ～3月12日	13時15分 ～14時25分	7,000円 (5,600円)	
	レディース ビューティーヨガ		30				9時30分 ～10時40分	5,100円 (4,100円)	
	ほのぼの3 B健康体操	②	各 15		水	1月9日 ～3月13日	9時30分～11時	7,000円 (5,600円)	
	エアロビクス&ピラティス						11時15分 ～12時45分		
	あへあほ体操A				木	1月10日 ～3月21日	9時15分 ～10時25分		
	あへあほ体操B						10時30分 ～11時40分		
	レディース ヨガストレッチ	①					19時～20時30分		
	ローラーピラティス	②	30		金	1月11日 ～3月15日	11時～12時20分		
	ピラティス&ストレッチポール						13時～14時30分	5,100円 (4,100円)	
	レディース ナイトピラティス	①	15				19時～20時30分	7,000円 (5,600円)	
テ ニ ス	初中級 A (水)	②	各 10	水	1月9日 ～3月13日	9時～10時30分	7,400円 (6,000円)		
	初中級 B (水)					12時50分 ～14時20分			
	中級 (水)					10時40分 ～12時30分	8,900円 (7,100円)		
	初級 (木)					木	1月10日 ～3月21日	12時50分 ～14時20分	7,400円 (6,000円)
	ナイターテニス (中級)							18時50分 ～20時40分	8,900円 (7,100円)
	中級「 ダブルス 少人数制W強化教室」		6	金	1月11日 ～3月15日	10時55分 ～12時45分	12,600円 (10,100円)		
	初中級 (金)		各 10			9時～10時30分	7,400円 (6,000円)		
	中級 (金)					9時～10時50分	8,900円 (7,100円)		
ゴ ル フ	基礎		各 26	各 8	土	1月12日 ～3月9日	9時～10時30分	7,200円 (5,800円)	
	形成						10時50分 ～12時20分		

★ () 内は 65 歳以上、療育手帳・各種障害者手帳をお持ちの方の受講料です。

対 象 ① 16 歳以上女性、② 16 歳以上。

申 込 12 月 11 日(火)～17 日(月) 10 時～20 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 19 日(水) 15 時から同体育館 1 階ロビーで抽選を行います。
電話での抽選結果の問い合わせは 16 時以降。

受講料 12 月 21 日(金)～27 日(木) 10 時～20 時に同体育館へ来館し直接納入。

○定員に満たない種目は、12 月 20 日(木) 9 時から電話で申し込み (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。高校生は生徒手帳、65 歳以上の方は年齢を証明できるものを持参。療育手帳・各種障害者手帳をお持ちの方は、提示により利用料免除。

○「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。

○12 月 29 日(土)～1 月 1 日(祝)は年末年始のため休館します。