

豊平区体育館だより

平成25年7月から約3カ月にわたって開かれる教室のご案内です（※は6月下旬から）。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。

	種目	曜日	時間		種目	曜日	時間
16歳以上	ストレッチヨガ	火	10時～11時30分	16歳以上	卓球入門	火	10時～12時
	背骨コンデショニング		10時～11時30分		卓球初級	木	13時～15時
	ヨガ	水	10時～11時30分		卓球中級		13時～15時
	生活習慣病予防体操		9時20分～10時50分		※テニス入門～初級	木	9時～11時
	ボディコントロール体操		10時～11時30分		テニス初級	水	13時～15時
	フラダンス		11時15分～12時30分		テニス初中級	火	13時～15時
	※入門太極拳	木	11時～12時30分			水	15時～17時
	※ピラティス		9時30分～10時40分			木	13時～15時
	ナイトピラティス		19時30分～20時45分		テニス中級	火	15時～17時
	リラックスヨガ	金	10時～11時30分			木	15時～17時
	懐メロ体操		9時20分～10時50分			金	13時～15時
	ずぼら健康体操		11時10分～12時40分		① ママヨガ	金	13時～14時10分
	ナイトヨガ		19時30分～20時45分		② ※キッズフットサル	木	16時～17時
	インドアゴルフ		13時～14時30分		③ ※ジュニアフットサル		17時10分～18時10分
	※バドミントン初級	火	10時～12時		④ ※ジュニアショートテニス	月	16時～17時
	※バドミントン中級		10時～12時		⑤ ※ジュニアテニス(硬式)	金	17時～18時
					⑥ げんきキッズ	火	14時15分～15時15分

①は0～6歳の未就学児と16歳以上の保護者、②～④は小1～6、⑤は小1～6で1年以上の経験者、⑥は年少（平成21年4月2日～22年4月1日生）。

◎7月のスポーツ教室

①卓球集中講座～カット＆カット打ち～（16歳以上、中上級レベル以上、7/2・9・16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、7/2～24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、7/4・11・25の木曜日、1回完結）。

申込期限 6/15(土)までの9時～20時に電話か直接窓口で。**抽選** 6/16(日)14時から。

※6/17(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

各種講座のお知らせ

会場・申込先	講座名	曜日	開催日時	定員	受講料 (教材費)	対象・申込方法など
西岡福祉 地区センター (西岡4-9) ☎852-4687	①ゆかた着付け講座 (全1回)	日	7/7 13時30分～15時	15人	500円	対象 区内在住かお勤めの15歳以上の方（中学・高校生を除く）。 申込 ①は6/27(木)～7/5(金)、②は7/5(金)～7/10(水)の9時～17時に電話か直接窓口で。先着順。
	②パソコン講座 (エクセル入門編) (全8回)	月・水・金	7/12～31 (7/15は除く) 18時～20時	20人	4,600円 (1,000円)	
東月寒 地区センター (月寒東3-18) ☎853-2011	親子でダンス (全1回)	木	6/20 10時30分 ～11時30分	—	無 料	対象 区内在住の幼児と保護者。 申込 6/11(火)～19(水)の9時～17時に電話か直接窓口で。

※定員に満たない場合は、引き続き受け付けます。応募者が少ない講座は、中止になることがあります。
※納入された受講料・教材費は、原則としてお返しできません。

広告