

☎ = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ(12ページ)に詳しい内容を掲載しているもの

📍直接会場 = 当日直接参加するもの 要申込 = 申し込みを要するもの 子ども = 子ども向けの催し

要確認 = 詳細を施設へお問い合わせいただくか、施設のホームページ、チラシなどで確認いただくもの

お知らせ
の
見
方

体育施設 ※詳細は各施設へお問い合わせください

■スポーツ教室

施設名	内容
中央体育館 (中央区大通東5) ☎251-1815	要申込 有料。11/9(日)開講 ①マンツーマン卓球
美香保体育館 (東区北22東5) ☎741-1972	要申込 有料。11/5(水)から順次開講 ①フィギュア教室(少年少女、女性) 【スケートリンク営業開始】 11/3(祝)～来年4月上旬。11/3(祝)は無料開放 ※野球場の営業は10/15(水)まで
月寒体育館 (豊平区月寒東1の8) ☎851-1972	要申込 有料。11/4(火)から順次開講 ①マンツーマン卓球 ②フィギュア(キッズ・女性)
つどーむ (東区栄町885) ☎784-2106	要申込 有料。11/19(水)から順次開講 ①ベリーダンス ②ボクササイズ ③フラダンス ④脂肪燃焼ルーシー ⑤テニス初中級 ⑥ヨガ ⑦あへあほストレッチ ⑧背骨骨盤体操 ⑨体にやさしい健康体操 ⑩ウエストシェイプヨガ 【一般開放】有料。10/14(火)9時～17時 テニス、フットサル、バウンドテニス、ゲートボール、グラウンドゴルフ、フリースペース ※11/10(月)は施設整備日のため使用できません
札幌ドーム (豊平区羊ヶ丘1) ☎850-1000	要申込 有料。10/22(水)開講 ①脂肪燃焼ステップ
宮の沢屋内競技場 (西区宮の沢490) ☎664-6363	要申込 有料。11/1(土)から順次開講 ①テニス(マンツーマン、グループ) ②大森健作フットボール個人レッスン ③フィットネス体験会

施設名	内容
厚別公園競技場 (厚別区上野幌3の1) ☎894-1144	要申込 有料。11/3(祝)から順次開講 ①ボディコントロール ②リラクゼーションエクササイズ
Fu's (南区藤野473) ☎591-8111	要申込 有料。10/15(水)から順次開講 ①レディース美エクササイズ ②ウエストシェイプ・ナイト ③はじめてのピラティス ④ボクササイズ ⑤背骨コンディショニング ⑥女性のためのコアトレシェイプ
どうぎんカーリング スタジアム (豊平区月寒東1の9) ☎853-4572	要申込 有料。11/4(火)から順次開講 ①カーリング教室(小学生、初心者、初級)

■水泳教室

施設名	内容
豊平公園温水プール (豊平区美園6の1) ☎813-6556	要申込 有料あり。11/2(日)から順次開講。申し込みは①②③は10/11(土)から☎、直接。(先着)、④～⑩は11/15(土)までにはがき、直接。(抽選) ①幼児・少年少女無料体験 ②ひざ・腰体操 ③リンパドレナージュ ④親子 ⑤3・4歳児 ⑥幼児・少年少女 ⑦成人・シニア ⑧パタフライ ⑨アクアエクササイズ ⑩背骨コンディショニング
清田区体育館・温水プール (清田区平岡1の5) ☎882-9500	要申込 有料。11/1(土)から順次開講。申し込みは10/20(月)から☎、直接。(先着) ①個人レッスン(30分、60分)
手稲曙温水プール (手稲区曙2の1) ☎683-0676	要申込 有料。11/16(日)開催。申し込みは10/19(日)から☎、直接。(先着) ①あけぶう～ふえすた

健康づくりセンター ※運動に関する講座は、別途施設利用料が必要

■中央健康づくりセンター 〒060-0063 中央区南3西11 ☎562-8700 FAX 562-2130 E central-school@shsf.jp

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
女性のフレッシュ健診	健康診断(血液検査など)と骨粗しょう症検診の同時受診	10/21～11/11の火曜8時30分～12時	市内に居住か通勤する18歳～39歳の女性 各日30人。2,000円	10/16(木)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。10/14(火)からHPでも受け付け
お父さんのナイトフィットネス	働き盛りの方の体力維持や肥満予防を目的としたフィットネス	11/6～12/11の木曜19時15分～20時15分 か、11/8～12/13の土曜18時～19時。いずれも全6回	20歳以上の方各15人。3,030円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、10/22(水)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
お父さんのシェイプアップフィットネス	体の引き締めや減量を目的としたフィットネス	11/7～12/12の金曜19時15分～20時15分。全6回	20歳以上の方17人。3,030円	
骨の健康講座	保健師や運動指導士による骨密度の測定、講話、実技	11/12(水)14時～16時	運動に支障のない20歳以上の方15人。1,500円	☎、直接。10/14(火)から中央健康づくりセンターへ。(先着)
アロマdeリラクゼーション	アロマで癒やされながらストレッチを行い、体をフレッシュ	11/12～12/10の水曜18時30分～19時45分。全5回	20歳以上の方15人。2,880円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、10/29(水)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)

広告