



## 札幌シーニックバイウェイ藻岩山麓・定山溪ルート 2015年カレンダーを配布します

南区の魅力アップやPRに取り組む「札幌シーニックバイウェイ藻岩山麓・定山溪ルート」が作製したカレンダーを無料で配布します。桜や紅葉など四季折々の写真とともに、イベント情報も紹介。南区の見どころが満載です！



**配布期間** 11/17(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 3,000部。  
 南区内のまちづくりセンター(定山溪出張所を含む)各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!

**詳細** 南区体育館 ☎571-5171

### 【申込方法】

11/25(火)~12/7(日)の期間中に電話(☎571-5171)または直接申し込み。定員を超えた場合は、12/9(火)14時から抽選。受講料納入期間は12/11(木)~25(木)の9時~20時。

※受講の際には、毎回施設利用料が必要となります(高校生以上)。

※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)、障がいのある方の料金です。

証明書類(免許証、保険証、障がいのある方の各種手帳など)をお持ちください。

※定員に対して一定数以上の申し込みがない場合、開講中止となる場合があります。

### ●球技系教室(対象:16歳以上)

種目	定員	曜日	期間	回数	時間	受講料(税込)	その他	
卓球	カット&カット打ち	8人	水	1/7~2/4	5	11:00~13:00	5,300円(4,240円)	※球技系教室については、同一種目の重複申し込みはできません。
	初級・火A/B	各15人			10	9:00~11:00	7,190円(5,750円)	
	初中級・火	15人	火	1/6~3/10	10	11:00~13:00		
	中級・火	15人			10	11:00~13:00		
	中級・水A/B	各15人	水	1/7~3/18	10	9:00~11:00		
中上級	10人			10	11:00~13:00			
バドミントン	初・中級(経験者)	30人	水	1/7~3/18	10	10:00~12:00	7,190円(5,750円)	
テニス	基礎	10人	水	1/7~3/18	10	9:30~11:00	7,660円(6,130円)	
	初級・水	10人			10	11:00~12:30		
	初級・金	10人			10	9:00~10:30		
	初中級・金A	10人	金	1/9~3/13	10	10:30~12:00	9,110円(7,280円)	
	初中級・金B	10人			10	12:00~13:30		
	初中級・土	10人	土	1/10~3/28	10	19:15~20:45	7,660円(6,130円)	
	中級・木	10人	木	1/8~3/12	10	13:00~14:45		
	中上級	10人	金	1/9~3/13	10	11:00~12:30		
	上級	10人			10	11:00~12:30	9,110円(7,280円)	
ゲームレッスン(初中級)	10人	木	1/8~3/12	10	12:45~14:30	9,110円(7,280円)		
ソフトテニス	20人	金	1/9~3/13	10	13:30~15:30	9,110円(7,280円)		
ゴルフ	ハイテクA	13人	土	1/17~3/28	9	9:00~10:30	12,830円(10,260円)	
	基礎	18人			9	10:45~12:15	10,360円(8,290円)	

### ●フィットネス系教室(対象:16歳以上)

種目	定員	曜日	期間	回数	時間	受講料(税込)	その他	
背骨コンディショニング	15人	月	1/19~3/30	9	13:30~15:00	6,470円(5,180円)	※「やさしいヨガ」以外のフィットネス系教室は、全て受講意思がある場合のみ重複申し込みできます。	
やさしいヨガ	30人	火	1/6~3/17	11	9:45~11:15	5,810円(4,640円)		
	30人	木	1/8~3/19	11	9:45~11:15			
	30人	金	1/9~3/20	11	13:00~14:30			
ステップアップヨガ	30人	火	1/6~3/17	11	11:30~12:45	5,810円(4,640円)		
ナイトヨガ	25人	火	1/6~3/17	11	19:30~20:50	6,230円(4,990円)		
さわやかリズム体操	15人	水	1/7~3/25	11	9:45~11:15	7,910円(6,330円)		
奥様健康体操	A	30人	木	1/8~3/19	11	9:50~11:20		5,810円(4,640円)
	B	30人			11	11:25~12:55		
初めてのフラダンス	12人	木	1/8~3/19	11	10:00~11:00	8,990円(7,200円)		
骨盤ビューティーストレッチ	12人	水	1/7~3/25	11	11:30~12:45	8,990円(7,200円)		
バレエストレッチ	15人	水	1/7~3/25	11	19:20~20:50	7,910円(6,330円)		
健美操	25人	金	1/9~3/20	11	9:30~11:00	6,230円(4,990円)		
ステップ&リズム	12人	金	1/9~3/20	11	11:15~12:30	8,990円(7,200円)		
代謝アップエアロ	20人	月	1/19~3/30	9	19:30~20:45	5,600円(4,480円)		
	20人	木	1/8~3/19	11	19:30~20:45	6,850円(5,480円)		
太極拳	12人	火	1/6~3/17	11	9:30~11:00	8,990円(7,200円)		
からだ改善	20人	火	1/6~3/17	11	11:15~12:15	6,850円(5,480円)		

### ●健康づくり教室(対象:16歳以上で、膝や腰に不安のある、運動に支障のない方)

種目	定員	曜日	期間	回数	時間	受講料(税込)	その他
ひざ腰すこやか運動	10人	火	1/13~3/24	11	13:30~14:45	8,190円	