

<西区/趣味・教養>

タイトル 健美操&ガンバルーン体操

- 【内容】 椅子に座りながらボールを用いて柔軟性を高めたり、筋トレ的な動きも行います
- 【日時】 4/6~5/18の月曜10時~11時30分。全6回 ※5/4はお休み
- 【会場】 西区民センター 1階第1・2会議室(札幌市西区琴似2条7丁目1-21)
- 【定員】 20人
- 【費用】 4,000円。費用は講座初日にお支払い
- 【申込】 3/11(水)~3/31(火)(受付時間:10時~16時30分)に西区民センターTEL011-641-4791へ電話。先着
- 【問合せ】 西区民センターTEL011-641-4791、ホームページ<https://nishi.kumin-c.jp/>

タイトル ファット・バーニング~有酸素運動で代謝UP~

- 【内容】 毎回好評の初心者向けの簡単なエアロビクスです。音楽に合わせて身体を動かしてストレス解消!体脂肪や運動不足が気になる方にお勧めです
- 【持参品】 動きやすい服装・上靴(運動靴)・タオル・糖分の入っていない飲み物
- 【日時】 4/3~5/29の金曜10時30分~11時30分。全8回 ※5/1はお休み
- 【会場】 西野地区センター(札幌市西区西野4条2丁目8-30)
- 【対象】 15歳以上の方(中高生を除く)
- 【定員】 25人
- 【費用】 5,600円。3/18(水)~3/24(火)の9時~16時に西野地区センター窓口で現金で支払い
- 【申込】 3/17(火)(受付時間:9時~17時)から西野地区センターTEL011-666-5550へ電話。先着
- 【問合せ】 西野地区センターTEL011-666-5550

タイトル ヨガ講座 ベーシッククラス

- 【内容】 呼吸に合わせてゆっくりと丁寧に基本のポーズを行います。体が硬い人など初心者から経験者まで参加できます
- 【持参品】 ヨガマット・タオル・飲み物・動きやすい服装
- 【日時】 4/6~5/25の月曜13時~14時。全7回 ※5/4はお休み
- 【会場】 西野地区センター(札幌市西区西野4条2丁目8-30)
- 【対象】 15歳以上の方(中高生を除く)
- 【定員】 20人
- 【費用】 4,900円。3/18(水)~3/24(火)の9時~16時に西野地区センター窓口で現金で支払い
- 【申込】 3/17(火)(受付時間:9時~17時)から西野地区センターTEL011-666-5550へ電話。先着
- 【問合せ】 西野地区センターTEL011-666-5550

タイトル ヨガ講座 リフレッシュクラス

- 【内容】 基本の動作からステップアップして、程よい運動量で適度な疲労を感じられます。運動不足解消にもオススメの内容です
- 【持参品】 ヨガマット・タオル・飲み物・動きやすい服装
- 【日時】 4/6~5/25の月曜14時10分~15時10分。全7回 ※5/4はお休み

- 【会場】 西野地区センター(札幌市西区西野4条2丁目8-30)
- 【対象】 15歳以上の方(中高生を除く)
- 【定員】 20人
- 【費用】 4,900円。3/18(水)~3/24(火)の9時~16時に西野地区センター窓口で現金で支払い
- 【申込】 3/17(火)(受付時間:9時~17時)から西野地区センターTEL011-666-5550へ電話。先着
- 【問合せ】 西野地区センターTEL011-666-5550

タイトル はじめてのピラティス

- 【内容】 リハビリの為に考案されたのが始まりで、呼吸に合わせてゆったりと身体を動かしながら内側の筋肉を鍛えて体幹を整えます
- 【持参品】 ヨガマット・タオル・水・動きやすい服装で靴下着用
- 【日時】 4/6~5/25の月曜13時~14時。全7回 ※5/4はお休み
- 【会場】 西野地区センター(札幌市西区西野4条2丁目8-30)
- 【対象】 15歳以上の方(中高生を除く)
- 【定員】 20人
- 【費用】 4,900円。3/18(水)~3/24(火)の9時~16時に西野地区センター窓口で現金で支払い
- 【申込】 3/17(火)(受付時間:9時~17時)から西野地区センターTEL011-666-5550へ電話。先着
- 【問合せ】 西野地区センターTEL011-666-5550

タイトル みんなで歌おう春のうた

- 【内容】 「花」「春よ来い」「さくら(独唱)」「赤いスイートピー」「ハナミズキ」など春にちなんださまざまな曲をピアノ伴奏に合わせて楽しく歌います
- 【持参品】 楽譜を入れる袋
- 【日時】 4/15(水)13時30分~14時30分・4/23(木)10時30分~11時30分・5/14(木)10時30分~11時30分・5/20(水)13時30分~14時30分。全4回
- 【会場】 西野地区センター(札幌市西区西野4条2丁目8-30)
- 【対象】 15歳以上の方(中高生を除く)
- 【定員】 15人
- 【費用】 3,400円。3/18(水)~3/24(火)の9時~16時に西野地区センター窓口で現金で支払い
- 【申込】 3/17(火)(受付時間:9時~17時)から西野地区センターTEL011-666-5550へ電話。先着
- 【問合せ】 西野地区センターTEL011-666-5550