

<西区／趣味・教養>

タイトル はじめてのリズムボクシング

- 【内容】音楽に合わせて身体を動かし、代謝・筋力アップ・運動不足解消・ストレス発散でスッキリさせます。初心者向けなのでどなたでも参加できます
- 【日時】10/2(金)・10/9(金)・10/16(金)18時30分～19時15分。全3回
- 【会場】はっさむ地区センター(札幌市西区発寒10条4丁目1-1)
- 【対象】15歳以上の方
- 【定員】15人
- 【費用】2,000円
- 【申込】電話、直接。9/10(木)(受付時間:9時～17時)からはっさむ地区センター(札幌市西区発寒10条4丁目1-1、TEL 011-662-8411)へ。先着
- 【問合せ】はっさむ地区センターTEL011-662-8411

タイトル ナイトピラティス

- 【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、内側の筋肉を鍛え体幹を整えます。当センターは外壁工事のため、通路や駐車場台数の制限がございます。予めご了承ください
- 持ち物：ヨガマット・タオル・水・動きやすい服装で靴下を着用してください
- 【日時】9/2(水)・9/9(水)・9/16(水)・9/30(水)・10/7(水)・10/14(水)・10/21(水)・10/28(水)19時～20時。全8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】20人
- 【費用】5,600円
- 【申込】8/18(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 楽しく歌おう秋冬のうた

- 【内容】「秋桜」、「シクラメンのかほり」、「恋におちて」、「つぐない」、「学生時代」、「虹と雪のパラード」など秋冬にちなんだ曲をピアノ伴奏に合わせて楽しく歌います。当センターは外壁工事のため、通路や駐車場台数の制限がございます。予めご了承ください
- 持ち物：筆記用具、楽譜を入れる袋、水分補給の飲料
- 【日時】9/2(水)・9/16(水)・10/7(水)・10/21(水)・11/4(水)・11/18(水)13時30分～14時30分。全6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】4,800円
- 【申込】8/18(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 ファット・バーニング ～有酸素運動で代謝UP～(3)

- 【内容】毎回好評の初心者向き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。なお、当センターは外壁工事のため、通路や駐車場台数の制限がござ

います。予めご了承ください

持ち物：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】9/4(金)・9/11(金)・9/18(金)・9/25(金)・10/2(金)・10/9(金)・10/16(金)・10/23(金)10時30分～11時30分。全8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】25人
- 【費用】5,600円
- 【申込】8/18(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。何となく身体がだるい方、スッキリしない方におすすめです。体が硬い人など初心者から経験者まで参加できます。なお、当センターは外壁工事のため、通路や駐車場台数の制限がございます。予めご了承ください
- 持ち物：ヨガマット、タオル、飲み物、動きやすい服装
- 【日時】9/7(月)・9/14(月)・9/28(月)・10/5(月)・10/19(月)・10/26(月)・11/2(月)・11/9(月)13時～14時。全8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】20人
- 【費用】5,600円
- 【申込】8/18(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。運動不足解消にもおすすめの内容です。ベーシッククラスで物足りなかった受講生の方は是非この講座を受講してみてください。なお、当センターは外壁工事のため、通路や駐車場台数の制限がございます。予めご了承ください
- 持ち物：ヨガマット、タオル、飲み物、動きやすい服装
- 【日時】9/7(月)・9/14(月)・9/28(月)・10/5(月)・10/19(月)・10/26(月)・11/2(月)・11/9(月)14時10分～15時10分。全8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】20人
- 【費用】5,600円
- 【申込】8/18(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、内側の筋肉を鍛え体幹を整えます。当センターは外壁工事のため、通路や駐車場台数の制限がございます。予めご了承ください
- 持ち物：ヨガマット、タオル、水、動きやすい服装(靴

下着用)

- 【日時】 8/31(月)・9/7(月)・9/14(月)・9/28(月)・10/5(月)
・10/12(月・祝)・10/19(月)・10/26(月)13時15分～1
4時15分。全8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】 20人
- 【費用】 5,600円
- 【申込】 8/18(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】 西野地区センターTEL011-666-5550
-