

5月から順次開講

第1期スポーツ教室

受付開始

4月1日～各館開催日前日まで

無料体験レッスン

	4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)
体験時間 45分	青年センター プール・音楽室 (緑町西2丁目11) ☎383-1221	市民体育館 柔剣道室 (野幌町9) ☎384-5001	東野幌体育館 研修室1 (東野幌町28-23) ☎382-5000	大麻体育館 第2体育室 (大麻中町26-17) ☎887-6800
10:00~	<p>「自分に合った種目を見つけたい」 「教室名だけでは内容がわかりづらい」 「どんな種目が体験してみたい」 という方は、是非ご参加ください!</p> <p>未経験者大歓迎!</p> <p>東野幌体育館から移動しました!</p> 			ステップエクササイズ (本山千弘) 40名
11:00~				簡単ダンスエクササイズ (鵜飼裕子) 40名
12:00				
13:00~	 ヨガ	エクササイズ (鵜飼裕子) 35名		ピラティス (柏田かおり) 40名
14:00~		ヨガ (鼻和絵美子) 40名		背骨コンディショニング (上田加代子) 40名
15:00~	※15:30~ 水中ウォーキング (野口倫子) 40名		ボクシングエアロ (今井友紀) 30名	 ピラティス
16:00~		簡単ダンスエクササイズ (鵜飼裕子) 35名	ピラティス (斉藤千鶴子) 30名	
17:00~	ヨガ (五月女華奈子) 30名	ボクシングエアロ (今井友紀) 35名	ストレッチ&体幹トレーニング (斉藤千鶴子) 30名	体調改善 (谷口美由紀) 40名
18:00~	ストレッチ&体幹トレーニング (野口倫子) 30名	 水中ウォーキング	自重トレーニング (塚原ゆかり) 30名	ラテンエアロ (谷口美由紀) 40名
19:00~	水中コンディショニング (野口倫子) 40名		燃焼!リズム&ダンス (伊藤美彩季) 30名	 自重トレーニング
20:00~			男性限定 おやじエクササイズ (本山千弘) 30名	

予約方法 • 市民体育館 (384-5001) 電話申込のみ (先着順)

受付期間 4月1日(火) 9時~

その他 • 受講料: 無料 ※個人使用料は別途必要です。

• 対象: 16歳以上

• 運動しやすい服装で参加してください。

→色のついている教室  は、運動靴が必要です。

 は、水着・水泳帽が必要です。

• 令和6年度 第3期に受講している教室は、体験できません。

• 活動場所への受講者以外の入室はお断りしております。

• 第1期教室の申込期間 ⇒ 4月15日(火) ~ 17日(木)

個人使用料 一覧		
	一般	65歳以上
体育館	200円	100円
プール	600円	300円

※個人使用料は一度お支払いいただくとその日の無料体験レッスンに限り、再入館が可能です。
※定期券も使用できます。