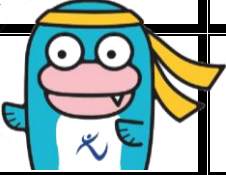


12月から順次開講

第3期スポーツ教室

受付開始
11月4日～各館開催日前日まで

無料体験レッスン

	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13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～	「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」 「どんな種目か体験してみたい」 という方は、是非ご参加ください！ 未経験者 大歓迎！			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～		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	
16:00～	※ヨガの体験は 講師の都合で 実施いたしません	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～		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		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	
20:00～	お化粧は落としてね！！		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 11月4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7年度 第2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。
- プール種目での化粧・眼鏡などをしたの入水は出来ません。

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。