

スポーツ教室 〈令和3年度(2021)〉

# 受講生募集

## 2/27(土)

お電話で先着順

☎ 581-1961

受付時間 10:00~17:00



ご自分のペースで無理なく運動ができます



●電話受付された方

申込み手続き期間… 3/1~3

10:00~12:00(第3会議室)

その他の時間及び日にちについてはスタジアム事務室で対応させていただきます。(土・日曜日は除く)

※平日(10:30~14:15)

★受講料の支払い… 申込み手続き時に4月分の受講料をお持ちください(3,270円)※太極拳は別額

スポーツ安全保険加入を希望される方は申込み時に保険料をお持ちください。(1,850円/1,200円)

☆各教室…年42回(予定)

教室名	実施時間	4月受講日程(予定) (月…3~4回実施)	受講料(月額) ※前月に納入	募集人数(予定) ※各教室新規補欠登録5人まで	受講時にはストレッチ(ヨガ)マットをお持ちください。	講師
月曜ストレッチ	10:30~11:45	4/5・12・19・26	3,270円	※新年度補欠登録の場合あり		出町
火曜らくらくボディデザイン ストレッチ・筋トレ(コア・コア)・有酸素運動	10:30~11:45	4/6・13・20・27	3,270円	1人 ※補欠登録の場合あり		出町
水曜ストレッチ	10:30~11:45	4/7・14・21・28	3,270円	※新年度補欠登録の場合あり		飛弾
☆新スポーツ教室 木曜バレエストレッチ バレエを応用した簡単な動きを繰り返すストレッチです ご自分のペースで行えます	10:30~11:45	4/8・15・22	3,270円	20人		五十嵐
金曜かんたんシェイプアップ ボクシングのリズムに乗りながら、筋力、ストレッチ、楽しくシェイプアップ	13:30~14:45	4/9・16・23・30	3,270円	6人		東

### やさしいヨガ&ピラティス教室

大廣 講師

◆ 木曜日…4/8・15・22 (月3~4回実施、年間42回予定)

時間… 13:00~14:15

受講料…3,270円 (月額)

対象… 一般男女

募集… 2~4人



### (第1回)太極拳教室(8日間)大味 講師

\* 伝統楊式太極拳 \*

年…5~6回予定

※新年度補欠登録のみ受付します(各コース5人)

水曜コース〈期間 4/7~、木曜コース4/8~〉

時間… 各コース (10:00~12:00)

受講料… 6,560円

- ★体調不良(風邪気味・発熱等)の方は受講をお控えください。
- ★換気のため、室温が低い場合がありますのでご了承ください。
- ★日程は貸館等の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★教室は2022年3月まで継続して受講いただける予定です。
- ★諸事情により講師等の変更の場合がありますのでご了承ください。

※スポーツ安全保険(年額…1,850円)に加入されることをお勧めします。65歳以上(年額…1,200円)

また、災害(感染症等)などの影響により教室開講の有無についてご確認されたい方はホームページ及びお電話をご利用ください。



屋外競技場 QRコード

真駒内セキスイハイムスタジアム



屋外競技場

↑五輪通り

アイスリーナ

国道453号線 至札幌方面→