

令和4年度4月 スポーツ教室

# 受講生募集

☎ 581-1961

新規受付 **3/9** (水) ▶ **31** (木)

10時30分からお電話で先着順

★申込み手続き

3月10日 ▶ 31日 10:30 から16:30

真駒内セキスイハイムスタジアム

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用マットをお持ちください。	講師
月曜ストレッチ	10:30~11:45	4/4・11・18・25	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 <small>ストレッチ・筋トレ(コア・コア)・有酸素運動</small>	10:30~11:45	4/5・12・19・26	3,270円	<b>5人</b>		出町
水曜ストレッチ	10:30~11:45	4/6・13・20・27	3,270円	※新年度補欠登録の場合あり		飛弾
木曜バレエストレッチ <small>バレエを応用した簡単な動きの運動です</small>	10:30~11:45	4/7・14・21・28	3,270円	<b>5人</b>		五十嵐
やさしいヨガ&ピラティス(木曜)	13:00~14:15	4/7・14・21・28	3,270円	<b>3人</b>		大廣
金曜かんたんシェイプアップ <small>ボクシングのリズムに乗りながら、筋トレ、ストレッチ、楽しくシェイプアップ</small>	13:30~14:45	4/8・15・22	3,270円	<b>5人</b>		東
太極拳(水曜コース)	10:00~12:00	4/6・13・20・27・5/11・18	6,560円	※新年度補欠登録の場合あり		大味
太極拳(木曜コース)	10:00~12:00	4/7・14・21・28・5/12・19	6,560円	※新年度補欠登録	大味	

- ★各教室、月3~4回の実施を予定しています(年40~42回)〈太極拳は除く〉
  - ★入館時は、検温・手指の消毒・マスクの着用をお願いします。
  - ★体調不良や流行(コロナ等)の症状が出た場合は教室を休むようご協力ください。
  - ★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2023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)に加入することができます。65歳以上(年額…1,200円)



災害(感染症等)などの影響による教室開講の有無についてはホームページ及びお電話をご利用ください。

真駒内セキスイハイムスタジアム

(屋外競技場)

<http://www.makomanai.com/openstadium/>

札幌市南区真駒内公園3番1号

☎ 581-1961