

成人（16歳以上）対象フィットネス系

ワンコイン 体験申込受付中

☆教室番号 **500**

☆教室名

☆氏名

500円で体験ができます！
前日までにご連絡ください。
※定員に空きがある教室のみ
体験可能となります。

- 「65歳以上」の受講料は教室開講期間中に65歳以上に達している方を対象とした受講料です。
- 「障がいのある方」は障害者手帳・療育手帳をお持ちの方を対象とした受講料です。
- 抽選漏れに備えた予備的なお申込みはご遠慮願います。

| 番号 | 教室名 | 曜日 | 定員 | 指導員 | 時間 | 期間 | 回数 | 受講料(税込) | | | 内容 |
|------------|----------------------|----|----|---------------|-------------|-------------|----|---------|---------|---------|-------------------------------------------|
| | | | | | | | | 一般 | 65歳以上 | 障がいのある方 | |
| 601 | エアロピクス シェイプアップ | 火 | 30 | 角野 | 11:00~12:30 | 10/3~12/26 | 13 | 13,650円 | 9,750円 | 7,800円 | コンベンションを楽しみながら、シェイプアップを目指します。 |
| 602 | エアロ&ピラティス | 木 | 30 | 井村 | 19:00~20:15 | 10/5~12/21 | 11 | 11,550円 | 8,250円 | 6,600円 | エアロピクスとピラティスを組み合わせたプログラム。 |
| 603 | たのしくエアロ | 金 | 30 | 玉山 | 9:30~11:00 | 10/6~12/22 | 11 | 11,550円 | 8,250円 | 6,600円 | 全身を使って楽しく汗を流せるプログラム。 |
| 605 | リズム De 筋力アップ | 木 | 30 | 井村 | 9:45~11:00 | 10/5~12/21 | 11 | 11,550円 | 8,250円 | 6,600円 | リズムに合わせて体を動かし、持久力、筋力アップ、柔軟性の向上を目指します。 |
| 606 | すっきり 姿勢リセット | 金 | 30 | 森脇 | 11:15~12:30 | 10/6~12/22 | 11 | 11,550円 | 8,250円 | 6,600円 | 美しいボディラインと綺麗な姿勢を目指します。 |
| 607 | ピラティス(水) | 水 | 33 | 米沼 | 9:45~11:00 | 10/4~12/20 | 12 | 12,600円 | 9,000円 | 7,200円 | 呼吸法を活用しながら、普段使うことのない体幹を鍛えます。 |
| 608 | ピラティス(金) | 金 | 30 | 伊藤 | 19:15~20:30 | 10/6~12/22 | 11 | 11,550円 | 8,250円 | 6,600円 | 呼吸法を活用しながら、普段使うことのない体幹を鍛えます。 |
| 609 | からだにやさしい 健康体操(前半) | 金 | 30 | 庄末 武田・横山 | 9:30~10:50 | 10/6~12/22 | 11 | 11,550円 | 8,250円 | 6,600円 | 体操、ストレッチ、筋力強化運動、音楽に合わせたリズム体操を行います。 |
| 610 | からだにやさしい 健康体操(後半) | 金 | 30 | 庄末 武田・横山 | 11:00~12:20 | 10/6~12/22 | 11 | 11,550円 | 8,250円 | 6,600円 | 体操、ストレッチ、筋力強化運動、音楽に合わせたリズム体操を行います。 |
| 611 | 初心者・シニア向け ヨガ | 水 | 30 | 田口 | 9:30~10:50 | 10/4~12/20 | 12 | 12,600円 | 9,000円 | 7,200円 | 運動初心者、シニア向けの運動強度低めのヨガです。 |
| 612 | ヨガ | 水 | 30 | 田口 | 11:00~12:20 | 10/4~12/20 | 12 | 12,600円 | 9,000円 | 7,200円 | 立位ポーズを取り入れた運動強度中～強のヨガです。 |
| 613 | 太極拳初級 (二十四式) | 金 | 30 | 沖野 | 13:15~14:45 | 10/6~12/22 | 11 | 11,550円 | 8,250円 | 6,600円 | 二十四式の習得を目指します。 |
| 614 | 太極拳中級 | 水 | 30 | 瀧澤 | 13:15~14:45 | 10/4~12/20 | 12 | 12,600円 | 9,000円 | 7,200円 | 二十四式太極拳の完成とレベルアップ。三十二式剣の入門。 |
| 615 | フラダンス | 火 | 30 | 大聖 | 13:30~14:45 | 10/3~12/26 | 13 | 13,650円 | 9,750円 | 7,800円 | ハワイの伝統的な歌舞謡曲に併せて振り付けを学びます。 |
| 616 | 大人のための クラシックバレエ | 水 | 22 | 榎谷博子 バレエ教室 | 11:15~12:30 | 10/4~12/20 | 12 | 12,600円 | 9,000円 | 7,200円 | 基礎から始めるクラシックバレエ教室です。 |
| 617 | ナイトヨガ | 火 | 30 | 井村 | 19:00~20:15 | 10/3~12/19 | 12 | 12,600円 | 9,000円 | 7,200円 | 正しい呼吸法とヨガの基本ポーズを行い、健康づくり、体力づくりを目指します。 |
| 618 | 健美操 | 火 | 30 | 玉山 | 11:30~12:30 | 10/3~12/26 | 13 | 13,650円 | 9,750円 | 7,800円 | 運動初心者、体にも自信のない方を対象。呼吸法を取り入れた健康体操です。 |
| 619 | やさしい 朝ピラティス | 火 | 30 | 井村 | 9:45~10:45 | 10/3~12/26 | 13 | 13,650円 | 9,750円 | 7,800円 | 初心者でも安心して受講できる、やさしめなピラティスクラスです。 |
| 621 | レズミルズ ボディアタック | 水 | 25 | FANTREPOT | 19:45~20:30 | 10/4~12/20 | 12 | 11,400円 | 10,800円 | 9,000円 | アスレチックエクササイズと、筋力エクササイズを組み合わせたワークアウト。 |
| 623 | レズミルズ ボディパンプ | 土 | 17 | FANTREPOT | 10:30~11:15 | 10/7~12/23 | 11 | 10,450円 | 9,900円 | 8,250円 | 人気の、バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。 |
| 624 | レズミルズ ボディアタック | 土 | 25 | FANTREPOT | 11:30~12:15 | 10/7~12/23 | 11 | 10,450円 | 9,900円 | 8,250円 | アスレチックエクササイズと、筋力エクササイズを組み合わせたワークアウト。 |
| 627 | 生活習慣病 予防体操 | 月 | 30 | 高坂 | 9:20~10:40 | 10/16~12/25 | 9 | 9,450円 | 6,750円 | 5,400円 | 有酸素運動、筋力、ストレッチ運動で生活習慣病予防を目指します。 |
| 628 | かんたんエアロ | 木 | 30 | 井村 | 11:15~12:15 | 10/5~12/21 | 11 | 11,550円 | 8,250円 | 6,600円 | 初めての方でも、どなたでも、簡単に始められるエアロピクスです。 |
| NEW 632 | 骨盤ヨガ | 木 | 19 | 猪狩 | 10:00~11:00 | 10/5~12/21 | 11 | 11,550円 | 8,250円 | 6,600円 | カラダの中心にある骨盤を整えスッキリボディへ！寝たまの姿勢でできる楽ちんヨガです。 |

Instagram
教室・イベント情報
公式アカウント
フォローお待ちしております！

LINE
公式アカウント
友だち登録お待ちしております！

教室受講時の施設利用料を不要の取扱いといたします。

教室受講時や受講前後のウォームアップや、クールダウンによる利用以外は、別途施設利用料が必要となりますのでご注意ください。

- ロッカーを使用の際は別途利用料(50円)が必要となります。
- 体育館に併設されているプールを利用する場合は、別途、プール施設利用料が必要となります。



【 教室申込みはWEBが便利 】

受講者の方には「受講者カード」をお渡ししています。
すでにカードをお持ちの方は「初回ユーザー登録」をしていただくことで教室申込みが簡単になります。

- 申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等での申込みができます！
- 申込期間中は24時間お申込み可能です！
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします！

受講者カード

WEB申込み



教室のお申込みは WEB 申込みが便利！



WEB 申込みのメリット

お申込みいただいた教室の
抽選結果をメールでお知らせ！

申込期間中 24 時間
申込可能！！

災害等の緊急時による
休講（中止）連絡を
メールでお知らせ！！

WEB 申込みフォームはコチラ

施設 HP 内の申込バナーをクリックしていただくか、
WEB 申込み QR コードを読み込んでください。



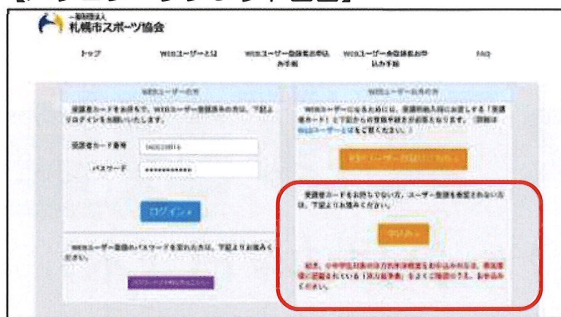
WEB 申込み QR コード



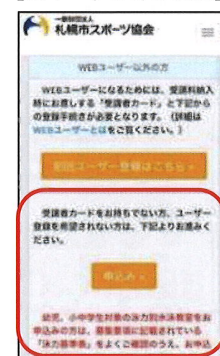
教室 WEB 申込み手順

①「教室 WEB 申込み」フォームにアクセスし、PC では左側、スマートフォンでは右側の **お申込み** を
クリックして、入力フォームに進んでください

【パソコン・タブレット画面】



【スマートフォン画面】



②【WEB 申込み利用について】【プライバシーポリシー】をよくお読みになり、各項目の同意するにを入れメー
ルアドレスを入力し、送信ボタン（ **送信** ）をクリックしてください。

③入力されたメールアドレスに申込み用の URL が記載されたメールが届きますので、URL をクリックして、「お
申込み内容」入力フォームに進んでください。

④申込み専用ページにて申込みをする施設・教室を選択していただき、個人情報・健康チェック表・当協会のス
ポーツ教室を、初めてお申込みをする方はアンケートを入力し、申込みボタン（ **お申込み** ）をクリック
してください。

⑤申込み完了メールが届き、申込み完了となります。抽選後には抽選結果をメールにてお知らせいたします。



清田区体育館・温水プール

004-0871 札幌市清田区平岡 1 条 5 丁目 4-1

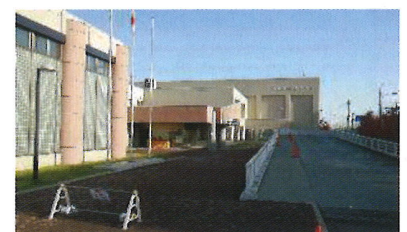
011-882-9500

札幌市体育館グループ指定管理者

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

- 開館時間 9:00～21:00
- 休館日 第 2 月曜日（整備日）
- 駐車場 夏季:約 140 台 冬季:約 80 台





ジュニアスプリントトレーニング

NEW

「走る・跳ぶ・投げる」

を通じて、

体を動かす楽しさを感じよう！

指導員：瀧澤 幸智子

曜日：水曜日

時間：16:00~16:50

対象：小1~小3

曜日：水曜日

時間：16:50~17:50

対象：小4~小6

期間：10/4~3/27



ジュニアテニスLv2



ラリーができるレベル
対象。応用動作の習得
を目指しましょう。

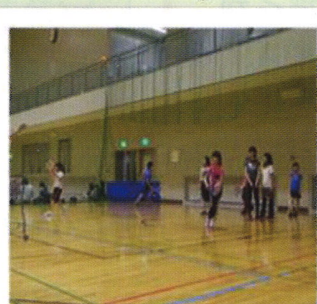
曜日：火曜日

時間：17:40~18:40

期間：10/3~3/26

対象：小4~小6

指導員：関口 真知子



リズム&イングリッシュ



リズムに合わせて(ダンス
を学びながら)楽しく英語
学習をします。

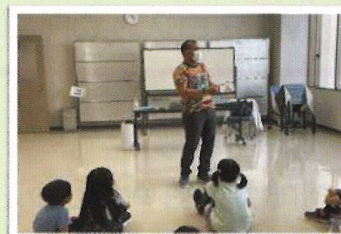
曜日：木曜日

時間：16:30~17:30

期間：10/5~3/21

対象：年中~小3

指導員：バルガス・シルベストレ



10月開講

新規・オススメ教室

申込期間：9月1日(金)~9月14日(木)

~皆さまのお申込み、お待ちしております~



NEW



骨盤ヨガ

カラダの中心にある骨盤を整えて
スッキリボディへ！

寝たままの姿勢でできる楽ちんヨガ
です。腰痛や肩こり・下半身の冷
え・むくみの改善にいかがですか？

いかり

ゆきこ

指導員：猪狩 有紀子

曜日：木曜日

時間：10:00~11:00

期間：10/5~12/21



太極拳中級

曜日：水曜日

時間：13:15~14:45

期間：10/4~12/20

二十四式太極拳の完成と
レベルアップを目指します

指導員：瀧澤 恭子



健美操

時間：火曜日

時間：11:30~12:30

期間：10/3~12/26

運動初心者、体力に自信のな
い方対象。呼吸法を取り入れ
た健康体操です。

指導員：玉山 尚子



成人（16歳以上）対象球技系

- 「65歳以上」の受講料は教室開講期間中に65歳以上に達している方を対象とした受講料です。
- 「障がいのある方」は障害者手帳・療育手帳をお持ちの方を対象とした受講料です。
- 抽選漏れに備えた予備的なお申込みはご遠慮願います。
- ※教室のレベルは任意でお申込み可能ですが、担当指導員がそのレベルに達していないと判断した場合は、レベルの異なる教室へ移動をお願いします。移動をお願いした教室の定員に空きがない場合は受講をお断りする場合があります。

| 番号 | 教室名 | 曜日 | 定員 | 指導員 | 時間 | 期間 | 回数 | 受講料(税込) | | | 内容 |
|-----|-------------------------|----|----|---------|-------------|-------------|----|---------|---------|---------|---------------------------------------------|
| | | | | | | | | 一般 | 65歳以上 | 障がいのある方 | |
| 501 | 初心者～初級バドミントン | 金 | 30 | 日景長谷部 | 10:00～12:00 | 10/6～12/22 | 10 | 10,500円 | 9,500円 | 8,000円 | クリアー、ドロップ、スマッシュなどの基本技術の習得をめざします。 |
| 502 | 初心者卓球 | 金 | 15 | 婦人卓球親睦会 | 9:15～10:45 | 10/6～12/22 | 10 | 9,000円 | 8,500円 | 7,000円 | サーブの出し方、フォアハンドロング、ショート、ツッツキ打ちなどの基本習得をめざします。 |
| 503 | 初級卓球（水） | 水 | 15 | 婦人卓球親睦会 | 13:00～15:00 | 10/4～12/20 | 11 | 11,550円 | 10,450円 | 8,800円 | フォアハンドロングとショートの切り替え、フットワーク、ツッツキ、ダブルスのフットワーク |
| 504 | 初級卓球（金） | 金 | 15 | 婦人卓球親睦会 | 9:15～10:45 | 10/6～12/22 | 10 | 9,000円 | 8,500円 | 7,000円 | フォアハンドロングとショートの切り替え、フットワーク、ツッツキ、ダブルスのフットワーク |
| 505 | 中級卓球（水） | 水 | 15 | 婦人卓球親睦会 | 13:00～15:00 | 10/4～12/20 | 11 | 11,550円 | 10,450円 | 8,800円 | ボールを速めての基本動作、切り替え、回転に対するの回復、技術練習を行います。 |
| 506 | 中級卓球（金） | 金 | 15 | 婦人卓球親睦会 | 11:00～12:30 | 10/6～12/22 | 10 | 9,000円 | 8,500円 | 7,000円 | ボールを速めての基本動作、切り替え、回転に対するの回復、技術練習を行います。 |
| 507 | 上級卓球 | 金 | 15 | 婦人卓球親睦会 | 11:00～12:30 | 10/6～12/22 | 10 | 9,000円 | 8,500円 | 7,000円 | システム練習、フットワークなど実践的な技術習得を目指します。 |
| 508 | 初心者テニス（水） | 水 | 12 | 岩佐 | 9:00～10:30 | 10/4～12/20 | 12 | 13,200円 | 12,000円 | 10,200円 | グラウンドストローク、スマッシュ、ボレーなど、基本習得を目指します。 |
| 509 | 初心者テニス（金） | 金 | 12 | 岩佐 | 13:00～15:00 | 10/6～12/22 | 11 | 14,850円 | 13,750円 | 11,550円 | グラウンドストローク、スマッシュ、ボレーなど、基本習得を目指します。 |
| 510 | 初級テニス | 水 | 12 | 新藤 | 10:35～12:35 | 10/4～12/20 | 12 | 16,200円 | 15,000円 | 12,600円 | ボレー、ストロークラリー、サーブ&レシーブなどの練習を行います。 |
| 511 | 初中級テニス | 土 | 12 | 本田 | 9:00～10:30 | 10/7～12/23 | 9 | 9,900円 | 9,000円 | 7,650円 | 動きながらのショット、ダブルスの基礎練習を行います。 |
| 512 | 中級テニス（火） | 火 | 12 | 岩佐 | 13:00～15:00 | 10/3～12/26 | 13 | 17,550円 | 16,250円 | 13,650円 | ボレー、ストロークなど実践的な練習を取り入れ、高度な技術習得を目指します。 |
| 513 | 中級テニス（水） | 水 | 24 | 新藤岩佐 | 13:00～15:00 | 10/4～12/20 | 12 | 16,200円 | 15,000円 | 12,600円 | ボレー、ストロークなど実践的な練習を取り入れ、高度な技術習得を目指します。 |
| 514 | 上級テニス | 火 | 12 | 新藤 | 13:00～15:00 | 10/3～12/26 | 13 | 17,550円 | 16,250円 | 13,650円 | ゲーム形式を中心とした教室です。フォーメーションなどの練習に重点をおきます。 |
| 515 | ナイトテニス初心者～初級 | 火 | 12 | 山口 | 19:00～20:45 | 10/3～12/19 | 12 | 16,200円 | 15,000円 | 12,600円 | ストローク、ボレー、スマッシュなどの基本動作習得を目指します。 |
| 516 | ナイトテニス中級 | 金 | 12 | 太田 | 19:10～20:55 | 10/6～12/22 | 11 | 14,850円 | 13,750円 | 11,550円 | ボレー、ストロークなど実践的な練習を取り入れ、高度な技術習得を目指します。 |
| 517 | ナイトテニス中上級 | 水 | 12 | 山口 | 19:00～20:45 | 10/4～12/20 | 12 | 16,200円 | 15,000円 | 12,600円 | 実践的な練習をメインに、各種ショットの応用や、ネットプレイを中心とした練習 |
| 520 | ソフトテニス | 月 | 12 | 水柿 | 10:30～12:30 | 10/16～12/25 | 9 | 12,150円 | 11,250円 | 9,450円 | 初心者から受講可能な教室です。基本技術習得を目指します。 |
| 521 | ピンポイントバドミントンダブルス初級 | 月 | 18 | 日景 | 10:00～12:00 | 10/16～12/25 | 8 | 8,400円 | 7,600円 | 6,400円 | ダブルスゲームの基礎・基本技術習得を目指します。 |
| 522 | ピンポイントバドミントンレディースダブルス中級 | 木 | 18 | 日景 | 13:00～15:00 | 10/5～12/21 | 11 | 11,550円 | 10,450円 | 8,800円 | レディースダブルスカテゴリーにおける技術取得となります。 |
| 524 | バドミントン中・上級 | 木 | 18 | 日景 | 10:30～12:30 | 10/5～10/26 | 4 | 4,200円 | 3,800円 | 3,200円 | トレーニング、基本ストロークを中心に体力・技術力アップを目指します。 |

【受講にあたって】

- お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。
- お申込みされたレベルに達していない場合は、途中で教室の移動をお願いする場合があります。
- 教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。
- 伝染病の方は教室受講をご遠慮ください。
- 指導員や施設職員の見守りから支障をきたした場合は、その後の受講をお断りいたします。
- 自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大防止などにより、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。
- お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載していただいている連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスにてご連絡いたします。（電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします）。
- 教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。
- 教室を辞めるお申し出があった場合は、1教室につき500円（開講前含む）を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。
- 教室の広報PRを目的として教室開講中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますので、その場合は事前にお知らせさせていただきます。

【個人情報の取扱い】

- お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。
- ①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き
 - ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡
 - ③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析
 - ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認
- また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

少年少女対象

- 「障がいのある方」は障害者手帳・療育手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方を対象とした受講料です。
- 抽選漏れに備えた予備的なお申込みはご遠慮願います。
- ※対象学年（年齢）外の教室にはお申込みできません。
- ※少年少女対象の教室は期間が半年（6カ月間）となります。

| 番号 | 教室名 | 曜日 | 定員 | 対象 | 指導員 | 時間 | 期間 | 回数 | 受講料(税込) | | 内容 |
|---------|----------------------|----|----|-------|------------|-------------|------------|----|---------|---------|---------------------------------------------|
| | | | | | | | | | 一般 | 障がいのある方 | |
| 701 | キッズテニス Lv1(火) | 火 | 10 | 小1~小3 | 岩佐 | 15:55~16:55 | 10/3~3/26 | 25 | 22,500円 | 17,500円 | 遊びの中で楽しくボールに触れ、テニスに親しみます。 |
| 702 | キッズテニス Lv1(水) | 水 | 10 | 小1~小3 | 岩佐 | 15:30~16:30 | 10/4~3/27 | 23 | 20,700円 | 16,100円 | 遊びの中で楽しくボールに触れ、テニスに親しみます。 |
| 704 | ジュニアテニス Lv1(火) | 火 | 12 | 小4~小6 | 関口 | 16:30~17:30 | 10/3~3/26 | 25 | 22,500円 | 17,500円 | 基本技術の習得やルールの理解を目指します。 |
| NEW 705 | ジュニアテニス Lv2(火) | 火 | 12 | 小4~小6 | 関口 | 17:40~18:40 | 10/3~3/26 | 25 | 22,500円 | 17,500円 | ラリーができるレベル対象。応用動作の習得を目指します。 |
| 706 | ジュニアテニス Lv1(金) | 金 | 12 | 小4~小6 | 岩佐 | 18:00~19:00 | 10/6~3/29 | 22 | 19,800円 | 15,400円 | 基本技術の習得やルールの理解を目指します。 |
| 707 | ジュニアテニス Lv2 | 水 | 12 | 小4~小6 | 岩佐 | 16:40~17:40 | 10/4~3/27 | 23 | 20,700円 | 16,100円 | ラリーができるレベル対象。応用動作の習得をめざします。 |
| 708 | 少年少女 バドミントン | 水金 | 34 | 小3~小6 | 松野 平山 | 16:20~17:50 | 10/4~3/29 | 45 | 40,500円 | 31,500円 | クリアー、ドロップ、スマッシュなどの基本技術を練習します。 |
| 711 | ミニバスケットボール(高学年) | 木 | 36 | 小4~小6 | 前田・川本 | 16:30~18:00 | 10/5~3/28 | 23 | 20,700円 | 16,100円 | 基本技術の習得から、ゲームまで行います。 |
| 712 | ミニバスケットボール(低学年) | 月 | 36 | 小1~小3 | 前田・菊地 | 16:15~17:45 | 10/16~3/25 | 16 | 14,400円 | 11,200円 | 基本技術の習得から、ゲームまで行います。 |
| 713 | SSA ジュニアフットサル(低学年) | 金 | 36 | 小1~小3 | エスポラーダ 北海道 | 18:00~19:00 | 10/6~3/29 | 22 | 17,600円 | 13,200円 | 基本技術の習得を目指します。エスポラーダ北海道の選手が指導します。 |
| 714 | SSA ジュニアフットサル(高学年) | 金 | 18 | 小4~小6 | エスポラーダ 北海道 | 19:10~20:10 | 10/6~3/29 | 22 | 17,600円 | 13,200円 | 基本技術の習得を目指します。エスポラーダ北海道の選手が指導します。 |
| 715 | 運動あそび いろは (年中・年長) | 火 | 20 | 年中・年長 | 松本 湯山・小関 | 15:30~16:30 | 10/10~3/5 | 20 | 24,000円 | 19,000円 | 走ったり、跳んだり、遊具遊びを通して、運動への興味を高めます。 |
| 716 | 運動あそび いろは (小1・2) | 火 | 20 | 小1・小2 | 松本 湯山・小関 | 16:40~17:40 | 10/10~3/5 | 20 | 24,000円 | 19,000円 | 走ったり、跳んだり、遊具遊びを通して、運動への興味を高めます。 |
| 718 | ジュニアテニス 倶楽部 | 金 | 12 | 小4~小6 | 岩佐 | 16:20~17:50 | 10/6~3/29 | 22 | 24,200円 | 18,700円 | 初心者を対象として、基礎技術の習得を目指します。 |
| 719 | ジュニアフットサル (低学年) | 月 | 18 | 小1~小3 | 伊藤 | 15:45~16:45 | 10/16~3/25 | 16 | 12,000円 | 9,600円 | 基礎技術習得をしながら、試合形式、対人練習を行います。 |
| 720 | ジュニアフットサル (高学年) | 月 | 18 | 小4~小6 | 伊藤 | 16:55~17:55 | 10/16~3/25 | 16 | 12,000円 | 9,600円 | 基礎技術習得をしながら、試合形式、対人練習を行います。 |
| 721 | キッズチアダンス | 水 | 16 | 年中~小1 | 後藤 | 15:30~16:30 | 10/4~3/27 | 23 | 20,700円 | 16,100円 | チアダンスを基礎から学びます。 |
| 722 | ジュニアチアダンス | 水 | 22 | 小2~小6 | 後藤 | 16:40~17:40 | 10/4~3/27 | 23 | 20,700円 | 16,100円 | チアダンスを基礎から学びます。 |
| 723 | キッズバレエ | 木 | 15 | 年中~小2 | 榎谷博子 バレエ教室 | 15:30~16:30 | 10/5~3/28 | 23 | 20,700円 | 16,100円 | クラシックバレエを基礎から学びます。 |
| 724 | ジュニアバレエ | 木 | 15 | 小3~小6 | 榎谷博子 バレエ教室 | 16:40~17:40 | 10/5~3/28 | 23 | 20,700円 | 16,100円 | クラシックバレエを基礎から学びます。 |
| 725 | キッズ HIPHOP | 金 | 20 | 年中~小2 | 小塚 | 15:30~16:30 | 10/6~3/29 | 20 | 18,000円 | 14,000円 | HIPHOP を基礎から学びます。著名講師「HIRAKU」氏のレッスンを受講できます。 |
| 726 | ジュニア HIPHOP | 金 | 22 | 小2~小6 | 小塚 | 16:40~17:40 | 10/6~3/29 | 20 | 18,000円 | 14,000円 | HIPHOP を基礎から学びます。著名講師「HIRAKU」氏のレッスンを受講できます。 |
| 727 | ジュニアバドミントン (低学年) | 土 | 18 | 小1~小3 | 山本 | 11:00~12:30 | 10/7~3/30 | 20 | 18,000円 | 14,000円 | 低学年対象のバドミントン教室です。 |
| 728 | キッズ体操 (年中・年長) | 月 | 10 | 年中・年長 | 安土 | 15:00~16:00 | 10/16~3/25 | 16 | 14,400円 | 11,200円 | 小学校の低学年の体育で習う跳箱・鉄棒・マット運動の基本技術習得を目指します。 |
| 729 | ジュニア体操 (小1・2) | 月 | 12 | 小1~小2 | 安土 | 16:10~17:40 | 10/16~3/25 | 16 | 17,600円 | 13,600円 | 小学校低学年の体育で習う跳箱・鉄棒・マット運動の基本技術習得を目指します。 |
| 730 | リズム&イングリッシュ | 木 | 15 | 年中~小3 | シルベストレ | 16:30~17:30 | 10/5~3/21 | 22 | 19,800円 | 15,400円 | リズムに合わせて（ダンスを学びながら）楽しく英語学習をします。 |
| 731 | キッズテニス Lv2(火) | 火 | 10 | 小1~小3 | 岩佐 | 17:00~18:00 | 10/3~3/26 | 25 | 22,500円 | 17,500円 | 基本技術の習得と楽しく仕事ができるレベルを目指します。 |
| 733 | ジュニアソフトテニス | 木 | 10 | 小4~小6 | 水柿 | 16:30~17:30 | 10/5~3/28 | 23 | 20,700円 | 16,100円 | 楽しくソフトテニスの基本習得を目指します。ラケット・ボールと仲良くなりましょう。 |
| NEW 734 | ジュニアスプリントトレーニング(低学年) | 水 | 18 | 小1~小3 | 瀧澤 | 16:00~16:50 | 10/4~3/27 | 23 | 20,700円 | 16,100円 | 「走る・跳ぶ・投げる」を通して、体を動かす楽しさを感じましょう。 |
| NEW 735 | ジュニアスプリントトレーニング(高学年) | 水 | 18 | 小4~小6 | 瀧澤 | 16:55~17:55 | 10/4~3/27 | 23 | 20,700円 | 16,100円 | 「走る・跳ぶ・投げる」を通して、体を動かす楽しさを感じましょう。 |

清田区体育館はプール教室もやっています

ジュニア教室 (対象：小学1年生~中学生) キッズ教室 (対象：年中~年長)

自分に合ったレベルで練習して、たくさん泳げるようになろう!

※空き教室は当施設までお問い合わせください。

スズメカド
 代表 湯田 辰子
 副代表 湯田 辰子

大人の教室もあります
成人
 ゆったり
 水中フィットネス

水泳個人レッスン
 こんな方におススメ!!
 これから水泳をはじめの方
 大勢でのレッスンに不安がある方
 苦手なポイントを克服したい方

申込みは施設までご連絡ください!!