

10月開講！卓球プライベートレッスン (レベルアップ・苦手部分の特訓など)

受講料：定員1名 3,360円/2~4名 4,360円
 ※受講料は開講当日にお支払ください。
 ※別途施設利用料が必要です。【成人】390円・【高齢者】130円
 申込期間：9月1日(金)~10日(日)まで(9:00~20:00)
 申込方法：『窓口での申込み』『電話申込み』で受け付けます。
 ※お申込みは、お1人様1件までです。
 抽選：定員を上回った場合は9月11日(月)14:00より抽選を行います。
 抽選結果は9月11日(月)15:00以降に中島体育センターまでお問い合わせください。
 その他：空き申込みは先着順です。(補欠の受付もいたします。)
 9月12日(火)10:00~お電話でのみお受けします。
 ※キャンセルの場合は前日の17:00まで連絡をお願いします。
 それ以降キャンセルの場合は、受講料を全額お支払いいただきます。

曜日	日程	時間	指導員
月曜	10月16日	①12:10~13:00 ②13:10~14:00	矢地 裕子
	10月30日		中島ケイ子



■お申し込み・お問い合わせ■ 中島体育センター 【TEL】 530-5906

げんきキッズ無料体験会！

楽しく遊びながら体の使い方など基礎的な運動能力を養います。
 運動が苦手でも大丈夫！どんな教室なのか体験しませんか？

日時：9月8日(金)
 時間：①年中・年長 15:15~16:15 ②小学1・2年生 16:15~17:15
 場所：格技室
 対象：年中 → 平成24年4月2日~平成25年4月1日生まれの方★
 年長 → 平成23年4月2日~平成24年4月1日生まれの方★
 小学1・2年生 → 平成21年4月2日~平成23年4月1日生まれの方★
 ※平成29年1期「げんきキッズ」受講生は参加できません。

定員：各20名
 受講料：無料
 指導員：熊谷美和・山本了輔・牧村裕太
 持ち物：動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル
 申込：8月16日(水)から先着順で受付いたします。
 体験ご希望の方は必ず事前にお電話か受付窓口にてお申込みください。



忘れていませんか？

お忘れ物は事務室にて一時お預かりしております。
 お気づきの方はお早めに事務室までお越しください。

盗難注意！！

- 車の中には貴重品、バックは置かないこと！
- 館内ではバックは放置せず更衣室の有料ロッカー(50円)を利用してください。
- 財布・貴重品等は、お客様の責任で管理願います。

※盗難された場合、当センターでは責任をおいかねますので、各自責任を持って保管してください。

2017年

9月

中島体育センター

NAKAJIMA SPORTS CENTER

利用時間割

〒064-0931 札幌市中央区中島公園1番5号 TEL530-5906 FAX530-5907

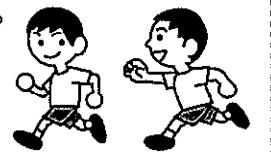
平成29年度 第3期 教室受講生 大募集

成人教室

- 106 膝にやさしい安心ヨガ
関節角度を調整・補助し柔軟性向上を目指します。
- 110 ソフトエアロビクス【2期制】
中高年向けのソフトタイプのエアロビクスです！
- 113 メンズフィットネス(男性限定)【2期制】
ヨガなど様々なフィットネスを行います。
- 117・118 フラダンス【2期制】
優しいフラダンスの動きから、楽しく踊りましょう！
- 120 ビューティ・ペルヴィス【2期制】
「骨盤」を中心に全身を調整します。
- 124 エアロ&B・EX
有酸素運動で脂肪燃焼率UPを目指します。
- 130 背骨コンディショニング de ナイト
背骨の歪みを解消し、姿勢の改善を目指します。

ジュニア教室

- 403 幼児キッズジム(就学前の5・6歳)
基本的な運動能力向上を目指します！
- 406 幼児トランポリン(就学前の5・6歳)
【2期制】
基本的な身体の使い方を習得し、バランス感覚を養います。
- 405 げんきキッズ(年中・年長)【2期制】
遊びを通して運動能力向上を目指します。
- 512 げんきキッズ
(小学1・2年生)【2期制】
遊びを通して運動能力向上を目指します。



※受講の際は、毎回施設利用料が必要となります。(回数券6枚綴り：一般1,950円・高校生1,150円・高齢者・650円)
 中学生以下の方、障がいのある方の施設利用料は無料です。
 ※65歳以上の方、障がいのある方は、納入時にその証明となるもの(高齢者手帳・障がい者手帳など)をご持参ください。

【申込期間】※窓口・電話での申込み

9/1(金)~9/10(日) 9:00~20:00

【抽選】定員を超えた教室のみ、コンピュータによる自動抽選

9/11(月) 10:00~ ※抽選結果については抽選にもれた方のみご連絡いたします。

【納入期間】9/15(金)~9/26(火) 9:00~20:00

【追加申込】9/14(木)~直接来館のみ10:00~※先着順

9/15(金)~電話申込受付開始

お知らせ

9月25日(月)は施設整備日のためご利用できません。



札幌市体育館グループ指定管理者
 一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団
 私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します <http://www.shsf.jp>

