






実施場所 ①旭川市花咲町5丁目 旭川市リアルター夢りんご体育館（旭川市総合体育館）
 ②旭川市6条通14丁目 大成市民センター体育館


総合体育館 ニュースポーツ&ストレッチ 			
内 容	ストレッチ, ボッチャ, カーリンコン, ソフトバレーボール他		
日 時	5月9日～7月25日の月曜日10回 ※7月11日・18日は休み 午前10時～12時		
対 象	一般 (初心者)	定 員	20名
		参加料	3,000円
受 付 日 時 場 所	4月18日(月) 午前10時45分～11時 リアルター夢りんご体育館(総合体育館)		


総合体育館 バドミントン 			
内 容	各ストローク, フットワーク, 基礎打ち, 各ノック, ダブルスのローテーション他		
日 時	5月10日～7月12日の火曜日10回 午前10時～12時		
対 象	一般 (初心者)	定 員	20名
		参加料	3,000円
受 付 日 時 場 所	4月19日(火) 午前10時45分～11時 リアルター夢りんご体育館(総合体育館)		


総合体育館 フラダンス 			
内 容	ストレッチ, ステップ, 手とステップを合わせた練習, ハンドモーション他		
日 時	5月10日～7月12日の火曜日10回 午前10時～11時30分		
対 象	一般 (初心者)	定 員	20名
		参加料	3,000円
受 付 日 時 場 所	4月19日(火) 午前10時45分～11時 リアルター夢りんご体育館(総合体育館)		

総合体育館 ジュニアチャレンジ 			
内 容	ダンス(基本運動 リズムダンス等) 体操(基本運動 マット, 跳箱等)		
日 時	5月10日～7月12日の火曜日10回 午後3時45分～5時15分		
対 象	小学生	定 員	20名
		参加料	3,000円
受 付 日 時 場 所	4月19日(火) 午後3時15分～3時30分 リアルター夢りんご体育館(総合体育館)		

総合体育館 卓球 			
内 容	ラケットの持ち方, 素振り, フォア, バック, フットワーク, スマッシュ, ゲーム他		
日 時	5月11日～7月13日の水曜日10回 午前10時～12時		
対 象	一般 (初・中級)	定 員	20名
		参加料	3,000円
受 付 日 時 場 所	4月20日(水) 午前10時45分～11時 リアルター夢りんご体育館(総合体育館)		

総合体育館 ピラティス 			
内 容	正しい呼吸法, ニュートラルポジション他		
日 時	5月11日～7月20日の水曜日10回 ※6月8日は休み 午後2時～3時30分		
対 象	一般 (初心者)	定 員	20名
		参加料	3,000円
受 付 日 時 場 所	4月20日(水) 午後3時15分～3時30分 リアルター夢りんご体育館(総合体育館)		

総合体育館 親子チャレンジ運動 			
内 容	親子ふれあいストレッチ, 多様な動きを取り入れた親子チャレンジ運動他		
日 時	5月7日～5月21日の土曜日3回 午前10時～11時30分		
対 象	3歳以上の未就 学児と保護者	定 員	10組
		参加料	900円
受 付 日 時 場 所	4月20日(水) 午前10時45分～11時 リアルター夢りんご体育館(総合体育館)		

大成体育館 ZUMBA 			
内 容	からだバー, ZUMBA(ラテン音楽などを使用したエクササイズ)他		
日 時	5月11日～7月13日の水曜日10回 午後6時30分～8時		
対 象	一般 (初心者)	定 員	30名
		参加料	3,000円
受 付 日 時 場 所	4月20日(水) 午後6時15分～6時30分 大成市民センター体育館		

※日程及び内容等については, 変更することがあります。

参加申込の詳細については, 裏面をご覧ください。

【参加申込について】

- 電話での受付はいたしません。
- 受付時間終了後に申込手続きがございました。
- 定員を超えた場合は、初めて参加する方を優先し、その後抽選で決定いたします。
※ただし、抽選は各教室ごと1人1回に限ります。
- 定員に満たない教室は、4月25日（月）の午前9時から午後5時まで受け付けます。（土・日曜日を除く）
- 参加料お支払い後の返金はありません。
- 参加申込状況（定員の半数に満たない場合）、または新型コロナウイルス感染症の影響により実施を中止する場合がありますのでご了承願います。

【お問合せ先】

公益財団法人 旭川市スポーツ協会
〒070-0901 旭川市花咲町5丁目
旭川市リアルター夢りんご体育館（旭川市総合体育館）内
☎51-4545