

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 肩こり腰痛予防 			
内 容	ボール等を使用したストレッチ運動を行い肩こり腰痛の予防を目指す。		
日 時	11月7日～1月23日の月曜日10回 ※1月2日・1月9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	10月3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 エアロビ+ヨガ 			
内 容	初級エアロビクス、筋トレダンベルストレッチヨガ		
日 時	11月9日～1月25日の水曜日10回 ※11月23日・1月4日は休み 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	10月5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 太極拳 			
内 容	八段錦（気功運動） 太極拳部分稽古（第1式～第24式）		
日 時	11月9日～1月25日の水曜日10回 ※11月23日・1月4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	10月5日(水) 午後1時45分～2時 リアルター夢りんご体育館（総合体育館）		

総合体育館 スポーツチャレンジ 			
内 容	週替わりでピラティス・ミニバレー・ラージボール卓球の3種目を体験		
日 時	10月11日・10月18日・10月25日 火曜日3回 午前10時～12時		
対 象	一般 (初心者)	定 員	20人
		参加料	900円
受 付 日 時 場 所	10月4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 リズムダンス 			
内 容	ダンス（リズムダンス・ヒップホップ）		
日 時	11月8日～1月17日の火曜日10回 ※1月3日は休み 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	10月4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 はじめてのテニス 			
内 容	ストローク、ボレー、サーブ、レシーブ、スマッシュ、乱打、ゲーム		
日 時	11月9日～2月1日の水曜日10回 ※11月23日・1月4日・1月11日は休み 午後1時30分～3時30分		
対 象	一般 (初心者)	定 員	30名
		参加料	3,000円
受 付 日 時 場 所	10月5日(水) 午後1時45分～2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	ミニバスケットボール(ドリブル・パス・シュート他) ソフトテニス(ストローク・サーブ・ボレー・ゲーム遊び他)		
日 時	11月9日～2月1日の水曜日10回 ※11月23日・1月4日・1月11日は休み 午後4時～5時30分		
対 象	小学生	定 員	30名
		参加料	3,000円
受 付 日 時 場 所	10月5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）		

大成体育館 ボクシングエクササイズ 			
内 容	ボクシングエクササイズの基本動作		
日 時	11月9日～2月1日の水曜日10回 ※11月23日・1月4日・1月11日は休み 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	10月5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す。
- 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、10月24日（月）までの平日午前9時から午後5時まで受け付けます。
（スポーツチャレンジは除く）
- 参加料お支払い後の返金はできません。
- 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ください。

【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