



運動不足を解消しませんか？



アクトで無料体験週間!

期間 **11月12日月~17日土**

寒くなり、家にこもりがちになるこれからの季節、元気なインストラクターと一緒に運動しませんか! 上記の日程で、通常の教室に無料でご参加いただけます。ぜひこの機会にアクトの運動教室を体験してください!

※事前申し込みの必要はありません。 ※この期間はアクト会員の方も参加料はかかりません。
※テニス選手クラス・バドミントン教室は対象外となります。



子ども向け

ジュニアチャレンジタイム



15日(木) 17:00~18:00
学び交流センター体育館
16日(金) 16:30~17:30
花川南コミュニティセンター

TTS(ジュニアトレーニングクラス)



13日(火) 倉塾 18:00~19:00
15日(木) ベーシック 18:00~19:00
16日(金) テニス 17:30~19:00
場所は全て 学び交流センター体育館

ジュニア テニス



12日(月) 初めてクラス 17:30~18:30 学び交流センター体育館
13日(火) 中級クラス 17:00~18:00 学び交流センター体育館
14日(水) 初めてクラス 16:00~17:00 紅葉山公園テニスコート
16日(金) 中級クラス 16:00~17:00 紅葉山公園テニスコート

または親子で
子ども

アクトタイム

年長(5歳)~
どなたでも



12日(月) 16:00~18:00 花川南小学校
16日(金) 19:00~21:00 学び交流センター体育館
17日(土) 10:00~11:00 りんくる

(文化教室)
布遊び



14日(水) 13:00~15:00
学び交流センター



どなたでも

貯筋運動



14日(水) 10:00~11:00
花川南コミュニティセンター
16日(金) 10:00~11:00
学び交流センター

ヨガ



14日(水) キャンドルヨガ 18:00~19:00
16日(金) ソフトヨガ 12:30~13:30
場所は全て 学び交流センター

レディースエクササイズ



14日(水)
10:00~11:00
花川南
コミュニティセンター
※女性限定

子連れヨガ



14日(水)
10:00~11:00
学び交流センター

スポーツ吹き矢



17日(土)
10:00~11:00
学び交流センター



お問合せ先

石狩市総合型地域スポーツクラブアクト
(社) アクト・スポーツプロジェクト

石狩市花川北1条4丁目150番 TEL・FAX: 0133-62-8162
URL: <http://www.act-sp.org>

スポーツくら



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。