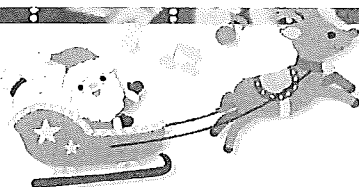


2022年
1月
開講

白石区体育館

冬のスポーツ教室受講生募集!!



この冬、あなたが変わるキッカケに!!

【申込期間】 12月1日(水)～12月14日(火) 9:00～20:00まで

【申込方法】 ①電話 ②窓口 ③WEB(③については12月14日(火)23:59まで受付)

【抽 選】 12月16日(木)15:00

定員を超えるお申込みがあった場合、コンピューターによる自動抽選を行います。抽選結果については落選者のみお電話いたします。(窓口・電話でお申込みの方)インターネットでお申込みの方へは、当落選メールが送付されます。

【納入期間】 12月21日(火)～12月28日(火)9:00～20:00まで

受講を辞退される場合は、期間内に必ず当館までご連絡ください。

【追加申込】 12月18日(土)9:00より先着順にて受付いたします。(電話のみ)

【その他】 お申込みが一定数に満たない場合は開講中止となりますのであらかじめご了承ください。



NEW

LES MILLS BODYCOMBAT

キックボクシング、テコンドー、空手、ムエタイ、ボクシング、太極拳、カポエイラの動きが取り入れられており、エアロビクスの効果だけでなく、ストレス解消も兼ねたトレーニングです。

ストレスを発散させながら全身を鍛え、引き締まった体とキレのある動きを手に入れましょう。

日時)
水曜日 19:45～20:45
土曜日 19:00～20:00
料金)
各曜日 全11回
一般:9,530円 高齢:8,580円
定員)
各曜日 25人

見学・体験日:
12/8(水) 12/11(土)

トランポリンエクササイズ

トランポリンのジャンプはジョギングと比べて運動効率が68%も高いと言われてます。ジャンプをするだけで全身の筋肉を使う運動になり特に体幹が鍛えられます。しっかり汗をかいて全身スッキリ!!

日時) 火曜日 20:50～21:50
料金) 7,790円 全12回

見学・体験日: 12/14(火)



はねないトランポリン

足腰に不安がある方でも大丈夫!!トランポリンの上でバーを握って、とばないエクササイズを行います。トランポリンのうえで身体を動かすことで、通常の運動よりも下半身の筋肉を鍛え、脳の活性化にも期待できます。

日時) 月曜日 10:00～11:00
料金) 3,890円 全6回

見学・体験日は
お問い合わせください。



白石区体育館

003-0023札幌市白石区南郷通6丁目北1
TEL:011-861-4014

札幌市体育館グループ指定管理者

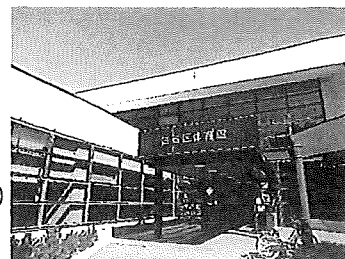
一般財団法人 札幌市スポーツ協会

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

■開館時間 09:00～21:00

■休館日 第3月曜日(整備日)

■駐車場 約70台



◆ 球技系教室 ◆

※球技種目は同一種目の複数申込ができません。ただし、定員に達していない場合、抽選後の追加申込が可能となります。対象:16歳以上の男子

No.	教室名	曜日	時間	期間	回数	定員	指導員	受講料(税込)		
								一般	65歳以上の方	障がいのある方
1	テニス中上級(水)	水	9:00~10:30	1/5~3/23	10	10	本田 修	8,030円	7,230円	6,420円
2	テニス初心者(木)	木	9:00~10:30	1/6~3/24	11	10	塩田 俊子	8,830円	7,950円	7,070円
3	ナイトテニス初心者(水)	水	18:45~20:45	1/5~3/23	11	10	本田 修	10,530円	9,470円	8,420円
4	テニス初級(火)	火	13:00~15:00	1/4~3/22	12	10	武田 恵子	11,480円	10,340円	9,190円
5	テニス初中級(水)	水	9:00~10:30	1/5~3/23	10	10	市川 晶子	8,030円	7,230円	6,420円
6	テニス初中級(木)	木	13:00~15:00	1/6~3/24	11	10	武田 恵子	10,530円	9,470円	8,420円
7	テニス中級A(水)	水	11:00~12:30	1/5~3/23	10	10	市川 晶子	8,030円	7,230円	6,420円
8	テニス中級B(水)	水	11:00~12:30	1/5~3/23	10	10	本田 和恵	8,030円	7,230円	6,420円
9	テニス中級C(金)	金	9:00~10:30	1/7~3/18	10	10	塩田 俊子	8,030円	7,230円	6,420円
10	ナイトテニス中級(木)	木	18:45~20:45	1/6~3/24	12	10	本田 修	11,480円	10,340円	9,190円
11	テニス上級A(水)	水	13:00~14:30	1/5~3/23	10	10	市川 晶子	8,030円	7,230円	6,420円
12	テニス上級B(水)	水	14:50~16:20	1/5~3/23	10	10	市川 晶子	8,030円	7,230円	6,420円
13	テニス上級C(木)	木	11:15~12:45	1/6~3/24	11	10	塩田 俊子	8,830円	7,950円	7,070円
14	ナイトテニス初級(金)	金	18:45~20:45	1/7~3/18	10	10	本田 修	9,570円	8,610円	7,660円
15	ロングランテニス初中級	月・金	11:00~12:30	1/7~3/18	17	10	塩田 俊子	13,650円	12,290円	10,920円
16	テニスワンポイントクリニック※	月	9:15~10:45	1/24~3/14	7	10	塩田 俊子	5,620円	5,060円	4,500円

※No.16 テニスワンポイントクリニック 第4期のテーマ: ストロークの練習を行います。

※No.16 他のテニス教室との複数申込が可能です。ただし、両教室共に受講できる場合に限りです。

17	卓球初級(水)	水	9:00~10:30	1/5~3/23	11	30	札幌婦人卓球親睦会	7,140円	6,430円	5,710円
18	卓球中級(火)	火	9:15~10:45	1/4~3/22	12	15		7,790円	7,010円	6,230円
19	卓球中級(水)	水	11:00~12:30	1/5~3/23	11	15		7,140円	6,430円	5,710円
20	卓球上級(火)	火	9:15~10:45	1/4~3/22	12	15		7,790円	7,010円	6,230円
21	卓球上級(水)	水	11:00~12:30	1/5~3/23	11	15		7,140円	6,430円	5,710円
22	バスケットボール ※	水	12:45~14:45	1/5~3/23	10	15	片桐 三千代	7,510円	-	6,010円

※No.22 バスケットボール教室は、65歳未満の方が受講対象となります。

◆ 体操系教室 ◆

※体操種目は同一種目の複数申込ができません。ただし、定員に達していない場合、抽選後の追加申込が可能となります。

No.	教室名	曜日	時間	期間	回数	定員	指導員	受講料(税込)		対象
								一般	障がいのある方	
89	体操苦手克服(年中・年長)	月	15:20~16:05	1/24~3/7	6	4	山住 由紀子	6,670円	5,330円	年中・年長
90	体操苦手克服①		16:10~16:55							小1~3年
91	体操苦手克服②		17:00~17:45							小1~3年
92	体操苦手克服(年中・年長)	金	15:20~16:05	1/21~3/11	6	4	山住 由紀子	6,670円	5,330円	年中・年長
93	体操苦手克服①		16:10~16:55							小1~3年
94	体操苦手克服②		17:00~17:45							小1~3年
104	チャレンジジム※ NEW	土	9:30~10:30	1/15~3/12	8	4	谷内田 知佳子	-	10,280円	小1~6年

※No.89~94の第4期体操苦手克服教室のテーマは【マット・鉄棒】です。

※No.104 チャレンジジム教室は通級支援教室又は特別支援学級に在籍されている方が対象です。

◆ かけっこ教室 ◆

※かけっこ教室は複数申込みが可能です。ただし、お申込みいただいた教室すべて受講できる場合に限りです。

No.	教室名	曜日	時間	期間	回数	定員	指導員	受講料(税込)		対象
								一般	障がいのある方	
101	冬のかげっこ教室① NEW	火	16:10~17:00	1/4~3/22	11	15	瀧澤 幸智子	6,000円	4,800円	小1~6年
102	冬のかげっこ教室② NEW	火	17:00~17:50							
103	冬のかげっこ教室③ NEW	金	16:00~16:50	1/7~3/18	9	4,910円	3,930円			

◆ フィットネス教室 ◆

※フィットネス種目は複数申込が可能です。ただし、すべて受講される場合に限ります。

対象:16歳以上の男女(一部除外あり)

No.	教室名	曜日	時間	期間	回数	定員	指導員	受講料(税込)		
								一般	65歳以上の方	障がいのある方
31	ヨガ(水)	水	9:30~11:00	1/5~3/30	11	30	伊藤 佳代	6,000円	5,400円	4,800円
32	ヨガ(木)	木	9:30~11:00	1/6~3/31	12	30	ヨガライフスクール	6,550円	5,890円	5,240円
33	ヨガ(金)	金	9:30~11:00	1/7~3/25	10	30	ヨガライフスクール	5,460円	4,910円	4,360円
34	健美操(火)	火	10:30~12:00	1/11~3/29	11	30	高野 里香	6,000円	5,400円	4,800円
35	健美操(金)	金	9:50~10:50	1/7~3/25	10	20	高野 里香	6,490円	5,840円	5,190円
36	ナイトピラティス(水)	水	19:00~20:30	1/5~3/30	11	30	原野 すみれ	6,000円	5,400円	4,800円
37	ピラティス(土)	土	10:45~12:00	1/8~3/26	11	30	伊藤 はるか	6,000円	5,400円	4,800円
38	バレトンソールシンセシス	金	19:30~20:30	1/7~3/25	10	25	今 香穂里	5,870円	5,290円	4,700円
39	ビューティーボディーメイク	水	13:00~14:30	1/5~3/30	11	30	達 浩美	6,000円	5,400円	4,800円
40	美カラダ目指して健康体操	火	11:00~12:30	1/4~3/29	12	30	瀧澤 幸智子	6,550円	5,890円	5,240円
41	やさしいクラシックバレエ(金)	金	11:15~12:30	1/7~3/25	10	25	阿部 由香	5,870円	5,290円	4,700円
42	やさしいクラシックバレエ(火)	火	14:00~15:15	1/4~3/29	12	25	阿部 由香	7,050円	6,340円	5,640円
43	クラシックバレエポワント基礎	火	15:20~16:00	1/4~3/29	12	10	阿部 由香	8,530円	7,670円	6,820円
44	太極拳初級(水)	水	11:20~12:50	1/5~3/30	11	30	沖野 和美	6,000円	5,400円	4,800円
45	太極拳入門(水)	水	13:00~14:30	1/5~3/30	11	30	沖野 和美	6,000円	5,400円	4,800円
46	ZUMBA(火)	火	19:30~20:30	1/4~3/29	12	20	清野 抄也佳	7,790円	7,010円	6,230円
47	ZUMBA(木)	木	12:45~13:45	1/6~3/31	12	20	清野 抄也佳	7,790円	7,010円	6,230円
48	スローエアロビック	木	14:00~15:00	1/6~3/31	12	20	井村 昭子	7,790円	7,010円	6,230円
49	フラダンス	金	13:00~14:15	1/7~3/25	10	20	小嶋 絵里	6,490円	5,840円	5,190円
50	ひざ腰らくらく体操	水	13:30~14:30	1/5~3/23	10	10	前田 叔絵	9,570円	8,610円	7,660円
51	はねないトランポリン	月	10:00~11:00	1/24~3/7	6	20	シンデレラトレーナーズ	3,890円	3,500円	3,120円
52	トランポリンエクササイズ	火	20:50~21:50	1/4~3/29	12	20	渋谷 えりこ	7,790円	7,010円	6,230円
54	やさしいピラティス	月	11:30~12:30	1/24~3/7	6	30	和田 真里	3,270円	2,950円	2,620円
56	レズミルズボディコンバット(水)	水	19:45~20:45	1/5~3/30	11	25	FANTREPOT	9,530円	8,580円	7,630円
57	レズミルズボディコンバット(土)	土	19:00~20:00	1/8~3/26	11	25	FANTREPOT	9,530円	8,580円	7,630円

フィットネス教室ワンコイン体験実施中!

現在開講中の定員に達していないフィットネス教室を体験することができます。

“教室の雰囲気はどんな感じ?” “続けられるかしら?”
迷われている方はぜひ一度、体験してください!
ご見学のみの方は無料となります!

1教室500円



◆体験の申込方法◆

- 1 お電話、又は窓口でご希望教室をお伝えください。
- 2 定員に空きがあるか確認後、直近の教室実施日(体験可能日)をご案内いたします。
- 3 必要事項をお伺いしますので、体験日当日にご来館のうえ料金をお支払いください。
※体験料500円のほか、施設利用料が別途必要となります。
※前日までにお申込みください。

◆施設利用料について

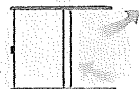
受講料の他に毎回施設利用料が別途必要となります。
更衣室でロッカーをご利用の場合は50円硬貨が必要です。

一般	高校生	65歳以上
390円	230円	130円

※下記に該当される方は、年齢を証明できるものを利用券とともに受付へご提示ください。

- (1)高校生の方・・・生徒手帳
- (2)65歳以上の方・・・身分証明書
- (3)19歳未満の勤労青少年の方・・・身分証明書
- (4)障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、手帳の提示により施設利用料が免除になります。
- (5)中学生以下は施設利用料が無料です。

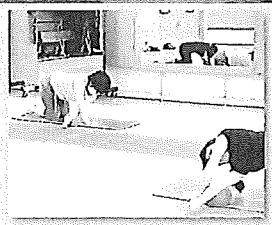
皆さまに安心してご受講いただくために
3つの取組みにご協力をお願いします。



- ①マスクの着用: 運動時含めマスクの着用をお願いいたします。
- ②消毒: 入室・退室時は、手指の消毒にご協力ください。
- ③換気: 定期的に換気を行っています。体温調節のしやすい服装でお越しください。

やさしいピラティス

背骨を鍛えることで身体の歪みを整え、バランスの良い美しい身体に近づけます。初めての方も安心して始められます。しかも体験も可能ですので、是非この機会にご連絡ください。みんなで楽しく綺麗な身体を目指しましょう!



見学・体験日はお問い合わせください。

開催) 月曜日 11:30~12:30
料金) 一般:3,270円 高齢者:2,950円

スローエアロビック

身近な音楽に合わせて楽しく身体を動かすエクササイズです。これから運動を始める方にピッタリで無理なく続けられます。一緒に良い汗を流しましょう!

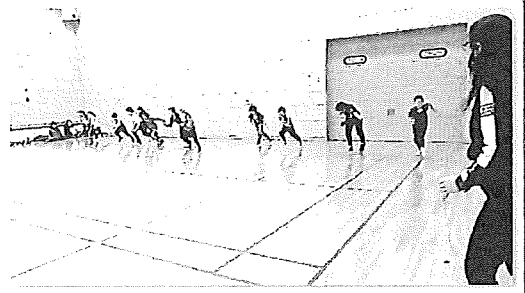


開催) 木曜日 14:00~15:00
料金) 一般:7,790円 高齢者:7,010円

見学・体験日: 12/9(木)

冬のかけっこ教室

長く走るための基本フォームを身につけ、正しい身体の使い方を学びます。運動や走ることが苦手・嫌いなお子さまでも、遊びながら楽しく学べます。



日時) 火曜日 ① 16:10~17:00 金曜日 ③ 16:00~16:50
② 17:00~17:50
料金) 火曜日6,000円 全11回 対象) 火曜日①②1~6年生
金曜日4,910円 全9回 金曜日③1~6年生

おためし体験会のお知らせ!!

○申込期間○
11月24日(水)~
12月7日(火)
先着順にて受付

教室500円のみで体験ができます。の機会に是非ご参加ください。

N	教室名	体験日	時間	定員
44	太極拳初級(水)	12月8日(水)	11:20~12:50	30人
50	ひざ腰らくらく体操(水)	12月8日(水)	13:30~14:30	10人
56	レズミルズボディコンバット(水)	12月8日(水)	19:45~20:45	25人
32	ヨガ(木)	12月9日(木)	9:30~11:00	30人
47	ZUMBA(木)	12月9日(木)	12:45~13:45	20人
48	スローエアロビック(木)	12月9日(木)	14:00~15:00	20人
38	バレトンソールシンセシス(金)	12月10日(金)	19:30~20:30	25人
57	レズミルズボディコンバット(土)	12月11日(土)	19:00~20:00	25人
34	健美操(火)	12月14日(火)	10:30~12:00	30人
42	やさしいクラシックバレエ(火)	12月14日(火)	14:00~15:15	25人
52	トランポリンエクササイズ(火)	12月14日(火)	20:50~21:50	20人

受講にあたって

ご自分の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めいたします。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。指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に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。教室内で物品販売や宗教・政治的活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽日程の変更または中止となる場合があります。また、申込みが定員に満たない場合、開講中止または合同開催となる場合があります。申込時に記載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。担当指導員が病気、ケガ等の諸事情により、代行の指導員が指導にあたる場合があります。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。教室申込みの際には、当給付制度を確認のうえお申込みください。教室を辞めるお申し出があった場合は、主催者の都合による中止を除き、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。なお、返金額は当協会の規定により算出いたします。指導員や他受講者の連絡先のお問い合わせには、個人情報保護法に基づきお答えできません。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、これまで以上に換気や消毒を行う必要があるため、教室終了時間の5分前に運動を終了させていただきます。新型コロナウイルス感染症における受講者皆さまにご協力いただきたい内容(新型コロナウイルス感染症対策について)を、受付窓口での配布及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえ、申込みください。個人情報の取扱い)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。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 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。

【重要】感染拡大防止の対策について

新型コロナウイルス感染拡大防止の対策を講じた中で開催となります。教室のご受講にあたり、ご理解、ご協力いただきたい事項がございますので、当協会ホームページの掲載内容をご確認いただきますようお願いいたします

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!

