

2022年  
4月  
開講

# 白石区体育館

## 春のスポーツ教室受講生募集!!

### キミの一步を 今踏み出そう!!

WEB  
申込み



WEB申込限定 \ お支払いをスマートに! /

## キャッシュレス決済はじめました

【申込期間】 3月1日(火)～3月14日(月)9:00～20:00

【申込方法】 ①電話 ②窓口 ③WEBのいずれかでお申し込みください。

【①電話 ②窓口】3月1日(火)～3月14日(月)9:00～20:00

【③WEB】3月1日(火)～3月14日(月)23:59まで受付

【抽 選】 3月16日(水)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。

【①電話 ②窓口】落選された方のみ電話にて通知いたします。

【③WEB】抽選結果をメールで通知いたします。

【追加申込】 3月18日(金)9:00より先着順にて受付いたします。

【納入方法】 <①電話 ②窓口でお申し込みの場合>

納入期間:3月20日(日)～3月31日(木)9:00～20:00

納入期間内に、窓口にて現金で受講料をお支払いください。

※3月28日(月)は施設整備日のためお手続きができません。

受講を辞退される場合は、必ず当館までご連絡ください。

<③WEBでお申し込みの場合>

納入期間:3月16日(水)～3月31日(木)

※WEB申込の方は3月16日からお支払い可能です。

納入期間内に当選結果メールに記載している決済ページURLにアクセスしていただき、「クレジットカード決済」「コンビニ決済」のいずれかの決済方法にてお支払いください。

**※施設窓口での現金納入はできませんので予めご了承ください。**

■ご利用いただけるクレジットカード: VISA、MasterCard、JCB、AmericanExpress、DinersClub

■ご利用いただけるコンビニ: セブンイレブン、ローソン、セイコーマート、ファミリーマート

【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予めご了承ください。



## 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、定員に空きがある場合、抽選後の追加申込が可能となります。対象:16歳以上の男女

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
1	ナイトテニス初心者(水)	水	18:45~20:45	4/6~6/29	12	10	本田 修	11,480円	10,340円	9,190円
2	テニス初心者(木)	木	9:00~10:30	4/7~6/30	12	10	塩田 俊子	9,640円	8,670円	7,710円
3	テニス初級(火)	火	13:00~15:00	4/5~6/28	12	10	武田 恵子	11,480円	10,340円	9,190円
4	ナイトテニス初級(金)	金	18:45~20:45	4/8~6/24	10	10	本田 修	9,570円	8,610円	7,660円
5	テニス初中級(水)	水	9:00~10:30	4/6~6/29	12	10	市川 晶子	9,640円	8,670円	7,710円
6	テニス初中級(木)	木	13:00~15:00	4/7~6/30	12	10	武田 恵子	11,480円	10,340円	9,190円
7	ロングランテニス初中級	月・金	11:00~12:30	4/8~6/27	18	10	塩田 俊子	14,450円	13,010円	11,560円
8	テニス中級A(水)	水	11:00~12:30	4/6~6/29	12	10	市川 晶子	9,640円	8,670円	7,710円
9	テニス中級B(水)	水	11:00~12:30	4/6~6/29	12	10	本田 和恵	9,640円	8,670円	7,710円
10	テニス中級C(金)	金	9:00~10:30	4/8~6/24	10	10	塩田 俊子	8,030円	7,230円	6,420円
11	ナイトテニス中級(木)	木	18:45~20:45	4/7~6/30	12	10	本田 修	11,480円	10,340円	9,190円
12	テニス中上級(水)	水	9:00~10:30	4/6~6/29	12	10	本田 修	9,640円	8,670円	7,710円
13	テニス上級A(水)	水	13:00~14:30	4/6~6/29	12	10	市川 晶子	9,640円	8,670円	7,710円
14	テニス上級B(水)	水	14:50~16:20	4/6~6/29	12	10	市川 晶子	9,640円	8,670円	7,710円
15	テニス上級C(木)	木	11:15~12:45	4/7~6/30	12	10	塩田 俊子	9,640円	8,670円	7,710円
16	テニスワンポイントクリニック※	月	9:15~10:45	4/11~6/27	8	10	塩田 俊子	6,420円	5,780円	5,140円
※第1期のテーマ: ポラー (ミドルポラー・ローポラー・ハーフポラーの練習を行います)										
17	卓球初級(水)	水	9:00~10:30	4/6~6/29	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	4/5~6/28	12	15		7,790円	7,010円	6,230円
19	卓球中級(水)	水	11:00~12:30	4/6~6/29	11	15		7,140円	6,430円	5,710円
20	卓球上級(火)	火	9:15~10:45	4/5~6/28	12	15		7,790円	7,010円	6,230円
21	卓球上級(水)	水	11:00~12:30	4/6~6/29	11	15		7,140円	6,430円	5,710円
22	バスケットボール ※	水	13:00~15:00	4/6~6/29	12	15	片桐 三千代	9,020円		7,210円
23	バドミントン初級	月	9:30~11:30	4/11~6/27	8	15	日下 美佳	6,010円	5,410円	4,810円
24	バドミントンレベルアップ	月	12:00~14:00	4/11~6/27	8	15	日下 美佳	6,010円	5,410円	4,810円

※バスケットボールについては、65歳未満の方が受講対象となります。

◆ 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です。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	
31	ヨガ(水)	水	9:30~11:00	4/6~6/29	12	30	伊藤 佳代	6,550円	5,890円	5,240円	
32	ヨガ(木)	木	9:30~11:00	4/7~6/30	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	4/8~6/24	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	4/5~6/28	12	30	高野 里香	6,550円	5,890円	5,240円	
35	健美操(金)	金	9:50~10:50	4/8~6/24	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	4/6~6/29	12	30	原野 すみれ	6,550円	5,890円	5,240円	
37	ピラティス(土)	土	10:45~12:00	4/9~6/25	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	4/8~6/24	10	25	今 かほり	5,870円	5,290円	4,700円	
39	ビューティーボディメイク	水	13:00~14:30	4/6~6/29	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	4/5~6/28	12	25	瀧澤 幸智子	7,050円	6,340円	5,640円	
41	やさしいクラシックバレエ(火)	火	14:00~15:15	4/5~6/28	12	20	阿部 由香	7,790円	7,010円	6,230円	
42	やさしいクラシックバレエ(金)	金	11:15~12:30	4/8~6/24	10	20	阿部 由香	6,490円	5,840円	5,190円	
43	クラシックバレエポワント基礎	火	15:20~16:00	4/5~6/28	12	10	阿部 由香	8,530円	7,670円	6,820円	
44	太極拳入門(水)	水	13:00~14:30	4/6~6/29	12	25	沖野 和美	7,050円	6,340円	5,640円	
45	太極拳初級(水)	水	11:20~12:50	4/6~6/29	12	25	沖野 和美	7,050円	6,340円	5,640円	
46	ZUMBA(火)	火	19:30~20:30	4/5~6/28	12	20	清野 抄也佳	7,790円	7,010円	6,230円	
47	ZUMBA(木)	木	13:00~14:00	4/7~6/30	12	20	清野 抄也佳	7,790円	7,010円	6,230円	
48	フラダンス	金	13:00~14:15	4/8~6/24	10	20	小嶋 絵里	6,490円	5,840円	5,190円	
49	ひざ腰らくらく体操	水	13:30~14:30	4/6~6/29	12	10	前田 叔絵	11,480円	10,340円	9,190円	
50	はねないトランポリン	月	10:00~11:00	4/11~6/27	8	20	シンデレラトレーナーズ	5,190円	4,670円	4,150円	
51	トランポリンエクササイズ	火	20:50~21:50	4/5~6/28	12	20	シンデレラトレーナーズ	7,790円	7,010円	6,230円	
52	健康ストレッチ	月	13:00~14:30	4/11~6/27	8	30	達 浩美	5,190円	4,670円	4,150円	
53	やさしいピラティス	月	11:30~12:30	4/11~6/27	8	25	和田 真里	4,700円	4,230円	3,760円	
54	楽しく笑って若返り体操	月	10:00~11:00	4/11~6/27	8	15	古川 亜優美	6,010円	5,410円	4,810円	
55	レズミルズボディコンバット(水)	水	19:45~20:45	4/6~6/29	12	25	FANTREPOT	10,400円	9,360円	8,320円	
56	レズミルズボディコンバット(土)	土	19:00~20:00	4/9~6/25	11	25	FANTREPOT	9,530円	8,580円	7,630円	
57	スッキリシェイプ(火)	NEW	火	9:45~10:45	4/5~6/28	12	20	清野 抄也佳	7,790円	7,010円	6,230円
58	ZUMBA(金)	NEW	金	10:00~11:00	4/8~6/24	10	25	清野 抄也佳	5,870円	5,290円	4,700円
59	ダンスエアロ	NEW	金	11:15~12:15	4/8~6/24	10	25	清野 抄也佳	5,870円	5,290円	4,700円

## ◆ ジュニア対象教室 ◆

※球技種目は同一種目の複数申込ができません。ただし、定員に空きがある場合、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	
61	SSAキッズフットサル	※1 月	15:00~16:00	4/11~9/12	16	10	エスポラーダ北海道	11,620円	9,290円	年中・年長
62	SSAジュニアフットサル	※1 月	16:10~17:10	4/11~9/12	16	15	エスポラーダ北海道	9,560円	7,650円	小1~3
63	ジュニアテニスレベル1	火	16:10~17:00	4/5~9/27	25	10	本田 修	16,230円	12,980円	小3~6(未経験者)
64	ジュニアテニスレベル2	火	17:10~18:00	4/5~9/27	25	10	本田 修	16,230円	12,980円	小3~6
65	ジュニアテニスレベル3	金	16:10~17:00	4/8~9/30	23	10	本田 修	14,930円	11,940円	小3~中3
66	ジュニアテニスワンアップ	金	17:10~18:40	4/8~9/30	23	10	本田 修	18,470円	14,780円	小3~中3
67	ミニバスチャレンジ低学年	水	15:20~16:35	4/6~9/28	25	30	片桐 他	16,230円	12,980円	小1~3
68	ミニバスチャレンジ高学年	水	16:45~18:00	4/6~9/28	25	30	片桐 他	16,230円	12,980円	小4~6
69	ミニバスレベルアップ3・4年	木	15:40~17:00	4/7~9/29	24	15	片桐 三千代	15,580円	12,460円	小3~4
70	ミニバスレベルアップ5・6年	木	17:05~18:35	4/7~9/29	24	15	片桐 三千代	15,580円	12,460円	小5~6
71	キッズエンジョイサッカー	※1 火	15:30~16:30	4/5~9/27	24	20	伊藤 鈴木	15,580円	12,460円	年中・年長
72	ジュニアエンジョイサッカー	※1 火	16:40~17:40	4/5~9/27	24	30	伊藤 鈴木	13,090円	10,480円	小1~3
73	幼児体操(火)	火	14:45~15:45	4/5~9/27	25	10	西村 満里子	16,230円	12,980円	年中・年長
74	幼児体操(木)	木	15:00~16:00	4/7~9/29	24	10	西村 満里子	15,580円	12,460円	年中・年長
75	ジュニア体操(初心者)	木	16:05~17:05	4/7~9/29	24	10	西村 満里子	15,580円	12,460円	小1~3
76	ジュニア体操(初級)	火	15:50~17:20	4/5~9/27	25	20	西村 他	20,080円	16,060円	小1~3
78	ジュニアチアダンス	※2 木	16:30~17:30	4/7~9/22	21	20	小磯 知美	13,630円	10,900円	小1~小6
79	キッズクラシックバレエ	月	15:00~16:00	4/11~9/12	16	15	遠 浩美	12,020円	9,620円	年中・年長
80	ジュニアクラシックバレエ	火	16:10~17:10	4/5~9/27	24	20	阿部 由香	15,580円	12,460円	小1~6
81	幼児リズムダンス	金	15:30~16:30	4/8~9/30	22	10	清野 抄也佳	21,050円	16,840円	年中・年長
82	ジュニアHIPHOPレベル1	※2 木	16:30~17:30	4/7~9/29	24	20		15,580円	12,460円	小1~6(未経験者)
83	ジュニアHIPHOPレベル2	※2 木	17:45~18:45	4/7~9/29	24	20		15,580円	12,460円	小1~中3
84	ジュニアHIPHOPレベル3	※2 金	16:40~17:40	4/8~9/30	22	20		14,280円	11,420円	小1~中3
86	ジュニアHIPHOPレベル4	※2 水	17:10~18:10	4/6~9/28	25	20		16,230円	12,980円	小1~高3
87	ジュニアHIPHOPレベル5	※2 水	18:20~19:20	4/6~9/28	25	20		16,230円	12,980円	小1~高3
88	ジュニアHIPHOPオープン	※2 火	18:10~19:10	4/5~9/27	25	20		16,230円	12,980円	小1~高3
89	体操苦手克服(年中・年長)月	※3 月	15:20~16:05	4/11~6/27	8	4	山住 由紀子	8,890円	7,110円	年中・年長
90	体操苦手克服①月	※3 月	16:10~16:55							小1~3年
91	体操苦手克服②月	※3 月	17:00~17:45							小1~3年
92	体操苦手克服(年中・年長)金	※3 金	15:20~16:05	4/8~6/17	8	4	山住 由紀子	8,890円	7,110円	年中・年長
93	体操苦手克服①金	※3 金	16:10~16:55							小1~3年
94	体操苦手克服②金	※3 金	17:00~17:45							小1~3年
95	ジュニアバドミントンクラブ	※1 水	16:30~18:00	4/6~9/21	23	45	市川 むつき 他	14,930円	11,940円	小2~中3
96	ジュニアバドミントンクラブ	※1 金	16:30~18:00	4/8~9/16	20	45	市川 むつき 他	12,980円	10,380円	小2~中3
97	かけっこ教室(火)①	※1 火	16:10~17:00	4/5~9/27	25	15	瀧澤 幸智子	13,640円	10,910円	小1~6年
98	かけっこ教室(火)②	※1 火	17:00~17:50							小1~6年
99	かけっこ教室(金)③	※1 金	16:00~16:50							小1~6年
100	DO! スポKIDS	月	16:30~17:45	5/9~3/6	30	20	各指導員	32,000円	—	小1~3年
104	チャレンジジム	※4 土	9:30~10:30	4/9~9/10	20	8	古寺 健吾 他	—	30,000円	小1~6年

※1 両教室のお申込みが可能です。ただし、両教室受講できる場合に限りです。

※2 教室時間内の保護者様の入室をご遠慮させていただいております。あらかじめご了承ください。

※3 第1期の体操苦手克服教室のテーマは【マット・鉄棒】となります。

※4 対象・通級指導教室の利用や特別支援学級に在籍されている小学生(障害児通所支援受給者証を含む) 詳細につきましてはお電話でお問い合わせください。

### ◆ 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。

### 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!

ご見学のみ場合は無料となります!

### ◆ 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。

1教室500円



### ランポリンエクササイズ

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



日時) 火曜日 20:50~21:50  
 料金) 一般:7,790円 高齢:7,010 全12回

### やさしいピラティス

体幹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。皆さんで楽しく綺麗な身体を目指しましょう!



日時) 月曜日 11:30~12:30  
 料金) 一般:4,700円 高齢:4,230 全8回

### ジュニアテニスレベル1

初めてテニスをするお子さんを対象としています。小さいネットと小さいラケットを使用し、握り方などの基本動作から練習します。ラケットの貸出があります。



日時) 火曜日 16:10~17:00  
 料金) 16,230円 全25回 対象) 3~6年生

### かけっこ教室

速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 対象) ①②③1~6年生  
 料金) 火曜日13,640円 24回 金曜日12,000円 全23回



## 春の特別企画

今がチャンス!!  
 ご登録はチラシ右下のQRコードにカメラをかざしてください。

## 教室WEB申込み「受講料割引キャンペーン」を実施いたします!

「教室WEB申込み」より、4月開講教室をお申込みいただくと、受講料を200円割引とさせていただきます!

- 本キャンペーンは「令和4年4月開講教室」限定で、「WEB申込みをされた方」が対象となります。
- マンツーマン教室・プライベート教室及びWEB申込みを行っていない教室は対象外となります。
- 申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室WEB申込み対象外となります。
- 新規・継続でのお申込み問わず、対象教室にWEB申込みされる全てのお客様がキャンペーン対象となります。

### 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。
- 教室内の物品販売や宗教・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、お申込みください。(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イベントや教室そ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の開催となります。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け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!

