

2022年  
7月  
開講

# 白石区体育館

## 夏のスポーツ教室受講生募集!

### 夏真っ盛り♪ 暑い夏こそ運動しよう!!

【申込期間】 6月1日(水)～6月14日(火)9:00～20:00

【申込方法】 ①電話 ②窓口 ③WEB(③については6月14日(火)23:59まで受付)

【抽 選】 6月16日(木)15:00頃

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。

【追加申込】 6月18日(土)9:00より先着順にて受付いたします。(電話のみ)

※6月20日(月)は施設整備日のため受付できません。

【納入方法】 <①電話 ②窓口でお申し込みの場合>

納入期間:6月21日(火)～6月30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。

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:6月16日(木)～6月30日(木)

※WEB申込の方は6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」か「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。



#### 体操苦手克服(年中・年長、小1～3)

少人数制の体操教室です。楽しみながら苦手を克服しましょう。各種目のテーマに沿って技術の習得を目指します。今期のテーマは、「鉄棒・跳び箱」です。



時間) ○年中・年長 15:20～16:05

○小1～3年生 ①16:10～16:55、②17:00～17:45

料金) 月曜日 全8回 8,890円、金曜日 全8回 8,890円

対象) 年中・年長、小1～3年生

#### 短期・幼児体操(火)

体操のための基礎が学べます。マット・跳び箱・鉄棒等を使用し、身体の使い方・運動能力向上を目指しましょう。入学前の学校体育で学ぶ運動を克服したい方におすすめです。



※お申込み前には見学をおすすめしております。

見学をご希望の方は、事前に電話連絡のうえ、木曜日に開講中の「幼児体操」にお越しください。

時間) 火曜日 14:45～15:45 料金) 7,790円 対象) 年中・年長



## 白石区体育館

☎ 011-861-4014

003-0023札幌市白石区南郷通6丁目北1

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 9:00～21:00

■休館日(整備日) 第3月曜日

■駐車場 約70台(夏季)





◆ 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	障がいのある
1	ナイトテニス初心者(水)	水	18:45~20:45	7/6~9/28	13	10	本田 修	12,440円	11,200円	9,950円
2	テニス初心者(木)	木	9:00~10:30	7/7~9/29	12	10	山口 美紀	9,640円	8,670円	7,710円
3	テニス初級(火)	火	13:00~15:00	7/5~9/20	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	7/1~9/30	12	10	本田 修	11,480円	10,340円	9,190円
5	テニス初中級A(水)	水	9:00~10:30	7/6~9/28	13	10	市川 晶子	10,440円	9,400円	8,350円
6	テニス初中級B(木)	木	13:00~15:00	7/7~9/22	11	10	武田 恵子	10,530円	9,470円	8,420円
7	ロングランテニス初中級	月・金	11:00~12:30	7/4~9/30	20	10	本田 和恵	16,060円	14,450円	12,850円
8	テニス中級A(水)	水	11:00~12:30	7/6~9/28	13	10	市川 晶子	10,440円	9,400円	8,350円
9	テニス中級B(水)	水	11:00~12:30	7/6~9/28	13	10	本田 和恵	10,440円	9,400円	8,350円
10	テニス中級C(金)	金	9:00~10:30	7/1~9/30	12	10	本田 和恵	9,640円	8,670円	7,710円
11	ナイトテニス中級(木)	木	18:45~20:45	7/7~9/29	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	7/6~9/28	13	10	本田 修	10,440円	9,400円	8,350円
13	テニス上級A(水)	水	13:00~14:30	7/6~9/28	13	10	市川 晶子	10,440円	9,400円	8,350円
14	テニス上級B(水)	水	14:50~16:20	7/6~9/28	13	10	市川 晶子	10,440円	9,400円	8,350円
15	テニス上級C(木)	木	11:15~12:45	7/7~9/29	12	10	山口 美紀	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	7/4~9/12	8	10	本田 和恵	6,420円	5,780円	5,140円

※No.16 テニスワンポイントクリニック 第2期のテーマ: サービス・リターンの練習を行います

※1 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	7/6~9/21	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	7/5~9/20	11	15		7,140円	6,430円	5,710円
19	卓球中級(水)	水	11:00~12:30	7/6~9/21	11	15		7,140円	6,430円	5,710円
20	卓球上級(火)	火	9:15~10:45	7/5~9/20	11	15		7,140円	6,430円	5,710円
21	卓球上級(水)	水	11:00~12:30	7/6~9/21	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	7/6~9/28	13	15	片桐 三千代	9,770円		7,810円
23	バドミントン初級	月	9:30~11:30	7/4~9/12	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	7/4~9/12	8	15	日下 美佳	6,010円	5,410円	4,810円

※No.22 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。

◆ 幼児~少年少女・体操教室 ◆

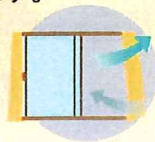
※体操種目は同一種目の複数申込ができません。ただし、定員に達していない場合、抽選後の追加申込が可能となります。

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	7/4~9/12	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		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	7/8~9/16	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		16:10~16:55							小1~3年
94	体操苦手克服②		17:00~17:45							小1~3年
105	短期・幼児体操(火)	火	14:45~15:45	7/5~9/27	12	10	西村 満里子	7,790円	6,230円	年中・年長

※No.89~94の第2期体操苦手克服教室のテーマは【鉄棒・跳び箱】です。遊びを通じて楽しく運動能力を身につけましょう。

※No.105の短期・幼児体操は、体操の基礎(鉄棒・跳び箱・マット)を学びたい方におすすめです。身体の使い方・運動能力向上を目指します。

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。



## ◆ 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	障がいのある方
31	ヨガ(水)	水	9:30~11:00	7/6~9/28	13	30	伊藤 佳代	7,090円	6,380円	5,670円
32	ヨガ(木)	木	9:30~11:00	7/7~9/29	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	7/1~9/30	12	30	ヨガライフスクール	6,550円	5,890円	5,240円
34	健美操(火)	火	10:30~12:00	7/5~9/27	13	30	高野 里香	7,090円	6,380円	5,670円
35	健美操(金)	金	9:50~10:50	7/1~9/30	12	20	高野 里香	7,790円	7,010円	6,230円
36	ナイトピラティス	水	19:00~20:30	7/6~9/28	13	30	原野 すみれ	7,090円	6,380円	5,670円
37	ピラティス	土	10:45~12:00	7/2~9/24	10	30	伊藤 はるか	5,460円	4,910円	4,360円
38	バレトソールシンセシス	金	19:30~20:30	7/1~9/30	12	25	今 かほり	7,050円	6,340円	5,640円
39	ビューティーボディーメイク	水	13:00~14:30	7/6~9/28	13	30	達 浩美	7,090円	6,380円	5,670円
40	美カラダ目指して健康体操	火	11:00~12:30	7/5~9/27	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	7/5~9/27	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	7/1~9/30	12	20	阿部 由香	7,790円	7,010円	6,230円
43	クラシックバレエポワント基礎	火	15:20~16:00	7/5~9/27	12	10	阿部 由香	8,530円	7,670円	6,820円
44	太極拳入門	水	13:00~14:30	7/6~9/28	13	25	沖野 和美	7,640円	6,870円	6,110円
45	太極拳初級	水	11:20~12:50	7/6~9/28	13	25	沖野 和美	7,640円	6,870円	6,110円
46	ZUMBA(火)	火	19:30~20:30	7/5~9/27	13	20	清野 抄也佳	8,440円	7,590円	6,750円
47	ZUMBA(木)	木	13:00~14:00	7/7~9/29	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	7/1~9/30	12	20	小嶋 絵里	7,790円	7,010円	6,230円
49	ひざ腰らくらく体操	水	13:30~14:30	7/6~9/28	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	7/4~9/12	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	7/5~9/27	13	20	シンデレラトレーナーズ	8,440円	7,590円	6,750円
52	健康ストレッチ	月	13:00~14:30	7/4~9/12	8	30	達 浩美	4,360円	3,930円	3,490円
53	やさしいピラティス	月	11:30~12:30	7/4~9/12	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	7/4~9/12	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	7/6~9/28	13	25	FANTREPOT	11,270円	10,140円	9,010円
56	レズミルズボディコンバット(土)	土	19:00~20:00	7/2~9/24	10	25	FANTREPOT	8,670円	7,800円	6,930円
57	スリキリシェイプ <span style="color: red;">NEW</span>	火	9:45~10:45	7/5~9/27	13	20	清野 抄也佳	8,440円	7,590円	6,750円
58	ZUMBA(金) <span style="color: red;">NEW</span>	金	10:00~11:00	7/1~9/30	12	25	清野 抄也佳	7,050円	6,340円	5,640円
59	ダンスエアロ <span style="color: red;">NEW</span>	金	11:15~12:15	7/1~9/30	12	25	清野 抄也佳	7,050円	6,340円	5,640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?”  
 ぜひ一度、体験してください!  
 ご見学のみの方は無料です。

**体験料500円**  
+  
**施設利用料**



### ◆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 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、体験日当日に窓口にてお支払いください。  
 ※体験料500円のほか、施設利用料が必要となります。  
 ※開催前日までにお申込みください。

## ご注意

### ◆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。  
 ※更衣室内のシャワーは無料でご利用いただけます。

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。



## 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%も高いと言われています。ジャンプをするだけで全身運動となり体幹も鍛えられます。ダイエットにも効果的です♪夜間の教室なので仕事終わりの方も是非!



時間) 火曜日 20:50~21:50

料金) 一般:8,440円 高齢者:7,590円

## はねないトランポリン

ひとり用のトランポリンの上で取手の補助を掴みながら動きます。ジャンプはせず音楽に合わせて足踏み運動をするため、足腰に不安がある方でもご受講できます。足腰と体幹トレーニングにおすすめです。



時間) 月曜日 10:00~11:00

料金) 一般:5,190円 高齢者:4,670円

## やさしいピラティス

本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。初めての方もゆっくり丁寧に指導するので安心して始められます。楽しく綺麗な身体を目指しましょう。



時間) 月曜日 11:30~12:30

料金) 一般:4,700円 高齢者:4,230円

## ひざ腰らくらく健康体操

身近な音楽に合わせて身体を動かすエクササイズです。これから運動をはじめる方にぴったり。ひざや腰・肩などを中心に鍛え、無理なく健康な体づくりをお手伝いします。



時間) 水曜日 13:30~14:30

料金) 一般:11,480円 高齢者:9,190円

## ビューティーボディメイク

腹式呼吸を意識しストレッチと簡単な筋トレを行います。正しい姿勢を身に付け腰痛や肩こりを予防。代謝の良い美しい身体を目指します。体力に自信のない方にもおすすめです。



時間) 水曜日 13:00~14:30

料金) 一般:7,090円 高齢者:6,380円

## 楽しく笑って若返り体操

「姿勢改善」など身体の悩みに合わせたテーマを決め、道具を使った簡単な筋トレやストレッチ、認知症予防体操などを行います。少人数なので、運動が苦手な方や初めての方でも安心です。楽しく笑って健康になりましょう!



時間) 月曜日 10:00~11:00

料金) 一般:6,010円 高齢者:5,410円

## 美カラダ目指して健康体操

音楽に合わせてながら全身を使う有酸素運動です。心肺機能を高め血液循環を良くするとともに、脂肪の燃焼が期待できます。楽しく汗を流しながら美カラダを目指しましょう!



時間) 火曜日 11:00~12:30

料金) 一般:7,050円 高齢者:6,340円

**募集中!** 自分にピッタリの教室を探してみよう!

この他にも白石区体育館にはたくさんの教室がございます。詳しくはチラシ裏面や、白石区体育館ホームページをご覧ください!

## 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申込み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。

教室を辞めたい場合は、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分前に運動を終了と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の皆さまにご協力いただきたい内容を「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!

