

2022年
10月
開講

白石区体育館

秋のスポーツ教室 受講生募集!

秋からはじめる! 体力&健康づくり♪

【申込期間】 9月1日(木)~9月14日(水)9:00~20:00

【申込方法】 ①電話 ②窓口 ③WEB(③については9月14日(水)23:59まで受付)

【抽 選】 9月16日(金)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】 9月18日(日)9:00より先着順にて受付いたします。(電話のみ)

【納入方法】 <①電話 ②窓口でお申し込みの場合>

納入期間:9月21日(水)~9月30日(金)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。

※9月26日(月)は施設整備日のためお支払いが出来ません。

<③WEBでお申し込みの場合>

納入期間:9月16日(金)~9月30日(金)

※WEB申込の方は9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。



レスミルズボディコンバット(水・土)

キックボクシング、テコンドー、空手...など、様々な格闘技の動きが取り入れられた有酸素トレーニングです。仮想の相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果が期待できます。ストレスを発散させながら引き締まった体とキレのある動きを手に入れましょう。



時間) ○水曜日 19:45~20:45 ○土曜日 19:00~20:00

料金) 水曜日 全12回 一般:10,400円 65歳以上:9,360円

土曜日 全10回 一般:8,670円 65歳以上:7,800円

幼児体操(火)

体操の基礎が学べます。マット・跳び箱・鉄棒等を使用し、身体の使い方・を理解し、運動能力向上を目指しましょう。入学前に学校体育で学ぶ運動技術を習得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(15:00~16:00)」にお越しください。

時間) 火曜日 14:45~15:45 料金)15,580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 70台(夏季)/約50台(冬季)



◆ 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	10/3~3/27	17	10	エスポラーダ北海道	12,340円	9,870円	年中・年長
62	SSAジュニアフットサル ※1	月	16:10~17:10	10/3~3/27	17	15	エスポラーダ北海道	10,150円	8,120円	小1~3
63	ジュニアテニスレベル1	火	16:10~17:00	10/4~3/28	24	10	本田 修	15,580円	12,460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	10/4~3/28	24	10	本田 修	15,580円	12,460円	小3~6
65	ジュニアテニスレベル3	金	16:10~17:00	10/7~3/31	25	10	本田 修	16,230円	12,980円	小3~中3
66	ジュニアテニスワンアップ	金	17:10~18:40	10/7~3/31	25	10	本田 修	20,080円	16,060円	小3~中3
67	ミニバスチャレンジ低学年	水	15:20~16:35	10/5~3/29	23	30	片桐 他	14,930円	11,940円	小1~3
68	ミニバスチャレンジ高学年	水	16:45~18:00	10/5~3/29	23	30	片桐 他	14,930円	11,940円	小4~6
69	ミニバスレベルアップ3・4年	木	15:40~17:00	10/6~3/30	22	15	片桐 三千代	14,280円	11,420円	小3~4
70	ミニバスレベルアップ5・6年	木	17:05~18:35	10/6~3/30	22	15	片桐 三千代	14,280円	11,420円	小5~6
71	キッズエンジョイサッカー ※1	火	15:30~16:30	10/4~3/28	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	10/4~3/28	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	10/4~3/28	24	10	西村 満里子	15,580円	12,460円	年中・年長
74	幼児体操(木)	木	15:00~16:00	10/6~3/30	23	10	西村 満里子	14,930円	11,940円	年中・年長
75	ジュニア体操(初心者)	木	16:05~17:05	10/6~3/30	23	10	西村 満里子	14,930円	11,940円	小1~3
76	ジュニア体操(初級)	火	15:50~17:20	10/4~3/28	24	20	西村 他	19,270円	15,420円	小1~3
78	ジュニアチアダンス ※2	木	16:30~17:30	10/6~3/23	21	20	武内 琉己	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	10/3~3/27	17	15	達 浩美	12,770円	10,220円	年中・年長
80	ジュニアクラシックバレエ	火	16:10~17:10	10/4~3/28	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	10/7~3/31	25	10	清野 抄也佳	23,930円	19,140円	年中・年長
82	ジュニアHIPHOPレベル1 ※2	木	16:30~17:30	10/6~3/30	23	20		14,930円	11,940円	小1~6(未経験者)
83	ジュニアHIPHOPレベル2 ※2	木	17:45~18:45	10/6~3/30	23	20		14,930円	11,940円	小1~中3
84	ジュニアHIPHOPレベル3 ※2	金	16:40~17:40	10/7~3/31	25	20		16,230円	12,980円	小1~中3
86	ジュニアHIPHOPレベル4 ※2	水	17:10~18:10	10/5~3/29	24	20		15,580円	12,460円	小1~高3
87	ジュニアHIPHOPレベル5 ※2	水	18:20~19:20	10/5~3/29	24	20		15,580円	12,460円	小1~高3
88	ジュニアHIPHOPオープン ※2	火	18:10~19:10	10/4~3/28	24	20		15,580円	12,460円	小1~高3
89	体操苦手克服(年中・年長)月 ※3	月	15:20~16:05	10/3~12/26	9	4	山住 由紀子	10,000円	8,000円	年中・年長
90	体操苦手克服①月 ※3		16:10~16:55							小1~3年
91	体操苦手克服②月 ※3		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	10/7~12/16	9	4	山住 由紀子	10,000円	8,000円	年中・年長
93	体操苦手克服①金 ※3		16:10~16:55							小1~3年
94	体操苦手克服②金 ※3		17:00~17:45							小1~3年
95	ジュニアバドミントンクラブ(水) ※1	水	16:30~18:00	10/5~3/22	21	45	市川 むつき 他	13,630円	10,900円	小2~中3
96	ジュニアバドミントンクラブ(金) ※1	金	16:30~18:00	10/7~3/24	22	45	市川 むつき 他	14,280円	11,420円	小2~中3
97	かけっこ教室(火)① ※1	火	16:10~17:00	10/4~3/28	20	15	瀧澤 幸智子	10,910円	8,730円	小1~6年
98	かけっこ教室(火)② ※1	火	17:00~17:50	10/4~3/28						小1~6年
99	かけっこ教室(金)③ ※1	金	16:00~16:50	10/14~3/31						23
104	チャレンジジム ※4	土	9:30~10:30	10/8~3/18	20	8	古寺 健吾 他	—	30,000円	小1~6年

※1 同じ種目の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。(例:フットサルとサッカー、バドミントンとバドミントン)

※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3期の体操苦手克服教室のテーマは【跳び箱・マット】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。
※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。

◆体験の申込方法◆

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!
ご見学のみ場合は無料です。

体験料500円
+
施設利用料

- 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。

◆ 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	障がいのある方
1	ナイトテニス初心者(水)	水	18:45~20:45	10/5~12/28	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	10/6~12/22	11	10	塩田 俊子	8,830円	7,950円	7,070円
3	テニス初級(火)	火	13:00~15:00	10/4~12/27	13	10	武田 恵子	12,440円	11,200円	9,950円
4	ナイトテニス初級(金)	金	18:45~20:45	10/7~12/23	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	10/5~12/28	12	10	市川 晶子	9,640円	8,670円	7,710円
6	テニス初中級B(木)	木	13:00~15:00	10/6~12/22	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	10/3~12/26	21	10	塩田 俊子	16,860円	15,180円	13,490円
8	テニス中級A(水)	水	11:00~12:30	10/5~12/28	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	10/5~12/28	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	10/7~12/23	12	10	塩田 俊子	9,640円	8,670円	7,710円
25	ナイトテニス中上級(木) NEW	木	18:45~20:45	10/6~12/22	11	10	本田 修	10,530円	9,470円	8,420円
12	テニス中上級(水)	水	9:00~10:30	10/5~12/28	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	10/5~12/28	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	10/5~12/28	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	10/6~12/22	11	10	塩田 俊子	8,830円	7,950円	7,070円
16	テニスワンポイントクリニック ※1	月	9:15~10:45	10/3~12/26	9	10	塩田 俊子	7,230円	6,500円	5,780円
※1 第3期のテーマ: スマッシュ・ハイボレー (コースの打ち分け、返球の練習を行います)										
17	卓球初級(水)	水	9:00~10:30	10/5~12/21	10	15	札幌婦人卓球親睦会	6,490円	5,840円	5,190円
18	卓球中級(火)	火	9:15~10:45	10/4~12/20	12	15		7,790円	7,010円	6,230円
26	卓球中級①(水) ※2 NEW	水	9:00~10:30	10/5~12/21	10	15		6,490円	5,840円	5,190円
19	卓球中級②(水) ※2	水	11:00~12:30	10/5~12/21	10	15		6,490円	5,840円	5,190円
20	卓球上級(火)	火	9:15~10:45	10/4~12/20	12	15		7,790円	7,010円	6,230円
21	卓球上級(水)	水	11:00~12:30	10/5~12/21	10	15		6,490円	5,840円	5,190円
22	バスケットボール ※3	水	12:45~14:45	10/5~12/28	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	10/3~12/26	9	15	日下 美佳	6,760円	6,090円	5,410円
24	バドミントンレベルアップ	月	12:00~14:00	10/3~12/26	9	15	日下 美佳	6,760円	6,090円	5,410円

※2 卓球中級①・②は指導カリキュラムは同じです。 ※3 バスケットボールは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	10/5~12/28	12	30	伊藤 佳代	6,550円	5,890円	5,240円
32	ヨガ(木)	木	9:30~11:00	10/6~12/22	11	30	ヨガライフスクール	6,000円	5,400円	4,800円
33	ヨガ(金)	金	9:30~11:00	10/7~12/23	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	10/4~12/27	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	10/7~12/23	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)	水	19:00~20:30	10/5~12/28	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	10/8~12/24	10	30	伊藤 はるか	5,460円	4,910円	4,360円
38	バレトンソールシンセシス	金	19:30~20:30	10/7~12/23	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メイク	水	13:00~14:30	10/5~12/28	12	30	達 浩美	6,550円	5,890円	5,240円
40	美カラダ目指して健康体操	火	11:00~12:30	10/4~12/27	10	25	瀧澤 幸智子	5,870円	5,290円	4,700円
41	やさしいクラシックバレエ(火) ※1	火	14:00~15:15	10/4~12/27	13	20	阿部 由香	8,440円	7,590円	6,750円
42	やさしいクラシックバレエ(金) ※1	金	11:15~12:30	10/7~12/23	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 ※1	火	15:20~16:00	10/4~12/27	13	10	阿部 由香	9,240円	8,310円	7,390円
44	太極拳入門(水)	水	13:00~14:30	10/5~12/28	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	10/5~12/28	12	25	沖野 和美	7,050円	6,340円	5,640円
46	ZUMBA(火)	火	19:30~20:30	10/4~12/27	13	20	清野 抄也佳	8,440円	7,590円	6,750円
47	ZUMBA(木)	木	13:00~14:00	10/6~12/22	11	20	清野 抄也佳	7,140円	6,430円	5,710円
48	フラダンス	金	13:00~14:15	10/7~12/23	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	10/5~12/28	12	10	前田 淑絵	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	10/3~12/26	9	20	シンデレラトレーナーズ	5,840円	5,260円	4,670円
51	トランポリンエクササイズ	火	20:50~21:50	10/4~12/27	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	10/3~12/26	9	30	達 浩美	4,910円	4,420円	3,930円
53	やさしいピラティス	月	11:30~12:30	10/3~12/26	9	25	和田 真里	5,290円	4,760円	4,230円
54	楽しく笑って若返り体操	月	10:00~11:00	10/3~12/26	9	15	古川 亜優美	6,760円	6,090円	5,410円
55	レズミルズボディコンバット(水)	水	19:45~20:45	10/5~12/28	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	10/8~12/24	10	25	FANTREPOT	8,670円	7,800円	6,930円
57	スッキリシェイプ(火)	火	9:45~10:45	10/4~12/27	13	20	清野 抄也佳	8,440円	7,590円	6,750円
58	ZUMBA(金)	金	10:00~11:00	10/7~12/23	12	25	清野 抄也佳	7,050円	6,340円	5,640円
59	ダンスエアロ	金	11:15~12:15	10/7~12/23	12	25	清野 抄也佳	7,050円	6,340円	5,640円

※1各クラシックバレエ教室は女性のみ

まねないトランポリン

♪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安心です♪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:5,840円 65歳以上:5,260円

キッズ/ジュニアエンジョイサッカー

遊びながらサッカーの楽しさを学びましょう。ボールタッチやリフティング、ターンなどの基本動作を学べます。あまり運動が得意ではないお子さまも大歓迎。みんなで楽しくサッカーを始めよう!



時間) 火曜日 15:30~16:30(キッズ)、16:40~17:40(ジュニア)
料金) キッズ:15,580円 ジュニア:13,090円 対象) 年中~小3年生

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:5,290円 65歳以上:4,760円

キッズ/ジュニアクラシックバレエ

女の子に人気の教室です♪クラシックバレエは、ヒップホップやジャズダンスなど全てのダンスの基本と言われております。柔軟性を身につけ、正しくキレイな姿勢で、楽しく音楽に合わせて踊りましょう!



時間) キッズ:月曜15:00~16:00 ジュニア:火曜16:10~17:10
料金) キッズ:12,770円 ジュニア:15,580円 対象) 年中~小6年生

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し、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もおすすめです。



時間) 水曜日 13:00~14:30
料金) 一般:6,550円 65歳以上:5,890円

ジュニアチアダンス

チアダンスは体力とリズム感が同時に身につく教室です。ヒップホップの要素もあるため、学校で誰よりもカッコいい・キレイのあるダンスを見せられるかも♪「キラキラポンポン」を持ってみんなで楽しく踊りましょう!



時間) 木曜日 16:30~17:30
料金) 13,630円 対象) 小1~小6年生

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:5,870円 65歳以上:5,290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

- 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、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、受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。
- 且当指導員が病気、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。
- 教室を辞めの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精算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!

