

2025年
1月

白石区体育館

開講 冬のスポーツ教室 受講生募集!

寒さに負けない身体を! 体力 & 健康づくりスタート!

【申込期間】 12月1日(日)~12月14日(土) 9:00~20:00

【申込方法】 ①WEB(①については申込初日9:00~14日(土)23:59:59まで24時間受付) ②電話 ③窓口

【抽 選】 12月16日(月) 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。

【①WEB申込みの場合】抽選結果をメールでお知らせいたします。

【②電話③窓口申込みの場合】落選された方にのみ電話にてお知らせいたします。

【追加申込】 12月18日(水) 9:00より 定員に空きがある教室のみ先着順にて受付(初日は電話のみ)

※12月19日(木)以降は、窓口でも先着受付いたします。受講日前日までにお申込みください。

※追加申込ではWEB申込みはご利用できません。(電話・窓口のみの受付)

【納入方法】 <①WEBでお申し込みの場合> ※施設窓口での現金納入はできません。

納入期間: 12月16日(月)~12月27日(金) 23:59:59まで

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、「WEBでのクレジットカード決済」か「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください。

※領収証につきましては、お客様との間で直接的な現金の受け渡しがないため、当協会から領収証は発行しておりませんので、予めご了承ください。

■ご利用可能なクレジットカード: VISA、MasterCard、JCB、AmericanExpress、DinersClub

■ご利用可能なコンビニ: セイコーマート、セブンイレブン、ファミリーマート、ローソン

<②電話 ③窓口でお申し込みの場合>

納入期間: 12月19日(木)~12月27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。

受講をされない場合(お申込みのキャンセル)は、必ず当館までご連絡ください。

【その他】 各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、当館ホームページ「教室情報」から、各教室の

「日程表」より「教室受講のご案内(PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認ください。

さぽとさぽろ

1会員につき年1回(会員番号1つにつき1回)の適用となります。

受講料助成がご利用いただけます!!

さぽとさぽろの会員または登録している同居家族の方で「教室WEB申込」「水泳自動継続」の場合に限り、受講料から400円助成されます。

適用方法などの詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご確認いただくか、施設へお問い合わせください。



教室WEB申込み 受講料割引キャンペーン

「教室WEB申込み」より、1月開講教室をお申込みいただくと受講料が100円割引となります。

- ・本キャンペーンは「令和7年1月開講教室」の対象教室で、「WEB申込みをされた方」が対象となります。
- ・WEB申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。
- ・申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室WEB申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。



公共施設だから
安全・安心♪

白石区体育館で
スタートしよう!

いまから始める!!
体力&健康づくり

NEW

椅子を活用した健美操

椅子に座って体操をおこないます。無理なくリズム運動、平衡力、筋力を促進する体操です。免疫力を高め、代謝、循環機能の働きも調えます。足腰が軽くなり、姿勢が調います。



時間) 木曜日 13:30~14:30

料金) 一般:11,550円 65歳以上:8,250円 障がいのある方:6,600円

レスミルスボディコンバット(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) 一般:14,400円 65歳以上:13,200円 障がいのある方:11,400円

太極拳 ピラティス ボディコンバット

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!

ZUMBA などなど

教室情報は
こちらから♪



【お申込みにあたって】

- 受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。
- 65歳以上の方は受講料が減額となります。年齢確認ができるものを納入時、または教室の初回に受付にてご提示ください。
- 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、受講料が減額となりますのでご申告ください。納入時、または教室の初回に確認いたしますので、各種手帳をご持参ください。なお、受講期間中に各種手帳等の交付・返納・有効期限が切れた方は、受講施設へお問合せください。
- お申込みの際は、教室名、教室内容など注意事項を必ずご確認ください。対象レベルと著しく差がある場合には、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。
- お申込みが多数の場合は、部屋または指導員数を調整のうえ定員を変更することがあります。
- お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。
- 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。
- 感染症に罹っている方は教室の受講をご遠慮ください。
- 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。
- 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、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。
- お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします(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)。
- 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。
- 教室を辞めのお申し出があった場合は、事務手数料として1教室につき500円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。
- 教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますが、その際は事前にお知らせさせていただきます。

【個人情報の取扱い】

- お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。
- ①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
- ④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。



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
(地下鉄東西線「南郷7丁目駅」1番出口徒歩5分)



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(夏期)/約50台(冬期)

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。※受講者カードをお持ちでない方もWEB申込み可能です。

- 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!
- 申込期間を過ぎての追加申込みは電話・窓口のみのお申込みとなります。



