

第3期フィットネス教室 第2期フィギュアスケート教室 受講生大募集!

募集期間

11月1日(水)～11月14日(火)

1期スケート教室も追加募集中です!

番号	教室名	指導員	対象	開講期間	曜日	回数	時間	料金/税込	定員
21	女性フィギュアスケート	札幌スケート連盟 推薦指導員	16歳以上	12/1～12/20	水・金	全6回	10:00～11:30	6,600円 【6,000円】 (5,100円)	10名
★初心者の方にも基礎から丁寧に指導します。スケートリンクの1/3を使用し実施いたします。									
22	ジュニアフィギュアスケート	札幌スケート連盟 推薦指導員	年長～中学生	12/1～12/20	水・金	全6回	18:00～19:30	7,800円 (5,700円)	60名
★お子さまの滑走レベルによって、スケートリンクを3つに分けて実施いたします。ベテラン指導員が滑走の基礎から丁寧に指導いたします。									
31	背中すつきりヨガ	北海道全員健康倶 大高 千咲子	16歳以上	12/5～3/12	火	全14回	10:30～11:00	11,900円 【9,100円】 (7,700円)	25名
★「反る」「捻る」などの背骨の基本的動作が大きく行えるようじっくり伸ばします。短時間教室なので時間のない方にもオススメです。									
32	はじめてのボクシング エクササイズ	北海道全員健康倶 大高 千咲子	16歳以上	12/5～3/12	火	全14回	11:10～12:10	14,700円 【10,500円】 (8,400円)	25名
★パンチやキックの動作により、ウエストや二の腕に刺激を与え、脂肪燃焼・ストレス発散効果が期待できます。									
33	健美操	川上 由美子	16歳以上	11/29～3/13	水	全14回	10:00～11:30	14,700円 【10,500円】 (8,400円)	25名
★普段の生活が活力にあふれ健康で楽しく、美しく過ごす為の健康体操となっております。									
34	ヨガ	水戸 昭一	16歳以上	12/7～3/21	木	全14回	10:00～11:30	14,700円 【10,500円】 (8,400円)	25名
★ヨガのポーズと呼吸を正しく行い、こころと体をしなやかにする教室です。									
35	筋力UP! 体幹バランス エクササイズPLUS	大宮 弥生	16歳以上	12/7～3/21	木	全14回	19:00～20:00	14,700円 【10,500円】 (8,400円)	25名
★有酸素運動と筋トレの融合により、お腹や背中・胴体を鍛え筋肉のバランスを整え体幹を強くします。あへあほ式メソッドを取り入れた教室です。									
36	筋力UP! 体幹バランス エクササイズ	大宮 弥生	16歳以上	12/1～3/22	金	全14回	10:00～11:00	14,700円 【10,500円】 (8,400円)	25名
★体の幹となるお腹や背中などの胴体部を鍛えます。基礎代謝の向上・腰痛の改善などにつながります。あへあほ式メソッドを取り入れた教室です。									
37	免疫力アップ! カラダ楽々健康体操	大宮 弥生	16歳以上	12/1～3/22	金	全14回	11:10～12:10	14,700円 【10,500円】 (8,400円)	25名
★無理なく身体を動かして筋力アップ、免疫力アップを目指します。あへあほ式メソッドを取り入れた教室です。									

【】は65歳以上の方、()は障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方の料金となります。

【お申込みにあたって】

- ・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。
- ・お申込みされたレベルに達していない場合、途中で教室の移動をお願い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。
- ・伝染病の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。
- ・教室を辞めるお申し出があった場合は、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。
- ・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ので、その際は事前にお知らせさせていただきます。

【個人情報の取り扱い】

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
 - 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。

さぽーとさっぽろ

1年度1家族につき、1回の適用となります。

受講料の助成を開始いたします!!

さぽーとさっぽろの会員または同居家族の方は「教室 WEB 申込み」の場合に限り、受講料から400円助成されます。

【ご利用方法】

① 右記の二次元コードより、さぽーとさっぽろ入カフォームにアクセスいただき、必要事項を入力してください。

※クーポンコードの申請は期日に余裕をもってお申しください。目安としてお申込日の翌営業日中までにクーポンコードをお送りいたします。教室の申込締切日に近いお日にちで申請された場合、申込締切日に間に合わない場合がありますので、ご注意ください。

② さぽーとさっぽろより、ご入力されたメールアドレス宛にクーポンコードが発行されます。

③ 札幌市スポーツ協会の教室 WEB 申込みフォームにて②で発行されたクーポンコードを入力しお申込みいただく助成額の適用となります。

※ 水泳教室を自動継続されている方につきましては、令和5年度内での適用に向けて準備を進めておりますので、ご利用方法が決まりましたら、別途お知らせいたします。



Instagram

教室・イベント情報
公式アカウント



フォローお待ちしております

LINE

公式アカウント



友だち登録
お待ちしております

【申込期間】	11月1日(水)～11月14日(火)
【申込方法】	WEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。 【WEB】24時間お申込み可能です(申込初日9:00～申込最終日23:59:59)。 WEB申込フォーム https://class.sapporo-sport.jp/ ※右の二次元コードからもリンク先へ移動できます。 【電話・窓口】10:00～20:00
【抽選方法】	11月17日(金) 13:00 【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。 【電話・窓口】当落の確認をお願いいたします。当施設からのご案内はしていません。
【追加申込】	定員に空きがある教室は、 11月18日(土)各9:00より先着順で受付いたします。(電話のみ) 窓口での受付は11月19日(日)各9:00以降に先着順で開始いたします。 ※追加申込はWEB申込出来ませんので予めご了承ください。
【納入方法】	<WEBでお申込みの方> 納入期間 11月17日(金)～11月30日(木) 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」「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(施設窓口でのお支払いはできません)。お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。 ■ご利用可能なクレジットカード：VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club ■ご利用可能なコンビニ：ローソン、ファミリーマート、セイコーマート、セブンイレブン <電話、施設窓口でお申込みの方> 納入期間 11月19日(日)～11月30日(木) 10:00～20:00 納入期間内に、施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。
【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いただき、受講当日に各施設へお越しください。 ・ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情(入院、海外旅行など)で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当館までご連絡ください。また、連絡がなく納入期間内にお支払いの確認ができない場合はキャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

札幌市美香保体育館

〒065-0022 札幌市東区北22条東5丁目1-1

地下鉄南北線24条駅3番出口より徒歩15分

TEL011-741-1972



札幌市美香保体育館指定管理者



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。