



# 厚別区体育館 第2期

暑さに負けるな！  
コロナに負けるな！

# 教室受講者大募集！！

■ 申込期間 6月8日（火）～6月26日（土）

■ 申込方法 WEB・電話・施設窓口のいずれかへお申込みください。



【WEB】 申込期間中24時間申込み可能です。（6月26日23:59:59まで）

【電話】 6月8日（火）～6月20日（日）は9:00～17:00まで、6月21日（月）～6月26日（土）は9:00～20:00まで

【窓口】 6月8日（火）～6月20日（日）まで窓口での申込不可。6月21日（月）～6月26日（土）9:00～20:00まで

お申込みは「WEB申込」が便利です！ぜひご利用ください！

■ 抽 選 6月28日（月）13:00～ コンピュータによる自動抽選

【WEB】 抽選結果をメールで通知します。

【電話・窓口】 落選された方、中止教室に申し込まれた方のみ電話にてご連絡いたします。



■ 追加申込 6月30日（水）9:00～定員に空きがある教室のみ、電話先着順にて受け付けます。

定員になり次第、締切りとなります。WEB申込みはできませんので、お電話にてお申込みください。

※6月30日（水）10:00以降は窓口でも追加申込可能です。

■ 納入期間 7月1日（木）～ 各教室初回目

※受付窓口にて受講料の納入をお願いいたします。（現金のみ）

## 成人球技3ヶ月コース（16歳以上の方）

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料			指導員	開講日
						一般	65歳以上の方	障がいのある方		
1	バドミントン(75歳未満)	水	9:45～11:45	12	30	9,020	8,110	7,210	鈴木百合恵・上原美和	7/7
2	バスケットボール(65歳未満)	金	13:00～15:00	11	15	8,260		6,610	片桐 三千代	7/2
3	テニス初心者	火	9:15～10:45	12	10	9,640	8,670	7,710	藤沢 千鶴子	7/6
5	テニス初級	火	10:55～12:25	12	10	9,640	8,670	7,710	藤沢 千鶴子	7/6
7	テニス初中級	火	12:40～14:10	12	10	9,640	8,670	7,710	門間 昌子	7/6
9	テニス中級	火	14:20～15:50	12	10	9,640	8,670	7,710	本田 和恵	7/6
10	テニス中上級	火	9:15～10:45	12	10	9,640	8,670	7,710	今 善輝	7/6
11	Over60テニス	火	10:55～12:25	12	10	9,640	8,670	7,710	今 善輝	7/6
12	卓球初級①	水	13:00～15:00	11	15	8,260	7,440	6,610	近藤 暢子	7/14
13	卓球初級②	水	13:00～15:00	11	15	8,260	7,440	6,610	首藤 暁美	7/14
14	卓球中級①	金	13:00～15:00	10	15	7,510	6,760	6,010	藤原 ひとみ	7/2
15	卓球中級②	金	13:00～15:00	10	15	7,510	6,760	6,010	首藤 暁美	7/2

※球技で同一種目を複数教室お申込みされる場合、受講意思のあるもののみお申込みをお願いいたします。予備的なお申込みはご遠慮願います。

テニスの各レベル対象・内容について	
初心者	初めての方。テニスの基礎を習得します。
初級	初心者レベルを習得している方。各ショットの基本をマスターします。
初中級	初級レベルを習得しており、ボレー対ボレー・ボレー対ストロークが10往復以上できる方、前衛・後衛の動きと役割を理解し実行できる方。
中級	初中級レベルを習得しており、各ショットが安定し、試合の基本的な方法を理解できる方。
中上級	中級レベルを習得している方。ゲーム形式の練習中心に行います。
Over60	60歳以上の方で、各ショット・フォーメーションを習得しており、試合の基本的なルールを理解している方。

卓球の各レベル対象・内容について	
初級①	ラケットの持ち方から、サーブの出し方、フォアハンド、ショート、ツッツキなどの基本動作の習得を目指します。
初級②	基本動作を習得している方。フォアハンドとショートの切替、フットワーク、ツッツキ、ダブルスのフットワーク練習を行います。
中級①	初級②レベルを習得している方。フォアハンドとショートの切替、フットワークのラリー、ツッツキ打ちの応用動作の習得を目指します。
中級②	中級①レベルを習得している方。ボールを速めての基本動作、切替、システム練習の反復を行います。

1.バドミントンと2.バスケットボールは年齢制限を設けております。

レベルや対象年齢などをよくご確認のうえお申込みください！



# 厚別区体育館 ☎011-892-0362

004-0052 札幌市厚別区厚別中央2条5丁目1-20

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  
SAPPORO SPORT ASSOCIATION

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

■利用時間／9:00～21:00

■休館日／第1月曜日(整備日)

※祝日の場合は第2月曜日、年末年始

■交通アクセス／地下鉄東西線「新さっぽろ駅」2番出口徒歩5分

■駐車場／4月～11月:50台、12月～3月:40台

6月20日（日）まで臨時休館をしております。臨時休館中のお問い合わせにつきましては9:00～17:00までとなりますのでご了承ください。

## 成人フィットネス3ヶ月コース（16歳以上の方）

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料			指導員	開講日
						一般	65歳以上の方	障がいのある方		
46	ヨガ(月)	月	11:00~12:30	7	30	3,820	3,440	3,050	ヨガライフスクール	7/12
47	ココロとカラダのバランスヨガ	火	13:00~14:15	12	30	6,550	5,890	5,240	北海道全員健康(株)	7/6
48	ヨガ(火)	火	14:45~16:15	12	30	6,550	5,890	5,240	達 浩美	7/6
49	ヨガ(水)A	水	9:15~10:45	12	30	6,550	5,890	5,240	ヨガライフスクール	7/7
50	ヨガ(水)B	水	11:00~12:30	12	30	6,550	5,890	5,240	ヨガライフスクール	7/7
51	ヨガ(金)	金	9:30~11:00	11	30	6,000	5,400	4,800	福井 奈々子	7/2
52	ナイトヨガA	水	19:00~20:15	12	10	11,480	10,340	9,190	大野 直子	7/7
53	ナイトヨガB	水	21:00~22:15	12	10	11,480	10,340	9,190	大野 直子	7/7
54	膝にやさしい安心ヨガ(月)	月	13:00~14:00	7	20	4,540	4,090	3,630	北海道全員健康(株)	7/12
55	膝にやさしい安心ヨガ(木)	木	12:15~13:15	11	20	7,140	6,430	5,710	北海道全員健康(株)	7/1
56	肩・腰スッキリヨガ	火	10:00~11:00	12	10	11,480	10,340	9,190	北海道全員健康(株)	7/6
59	ゆっくりアンチエイジング体操	木	9:15~10:25	12	25	7,050	6,340	5,640	菅野 淳子	7/1
60	ストレッチ&ボディメイク	金	11:15~12:15	11	30	6,000	5,400	4,800	達 浩美	7/2
61	ストレッチ&健康美容体操	金	13:00~14:15	11	30	6,000	5,400	4,800	達 浩美	7/2
62	リンパマッサージ&ストレッチ	木	11:00~12:15	11	30	6,000	5,400	4,800	AYA SATO	7/1
63	柔軟性UPストレッチ	月	9:45~10:15	7	20	3,680	3,310	2,940	北海道全員健康(株)	7/12
65	生活習慣改善体操	月	9:30~10:45	7	30	3,820	3,440	3,050	海藤 真澄	7/12
66	やさしい健康運動体操	水	15:00~16:30	12	30	6,550	5,890	5,240	唐牛 拓郎	7/7
67	ひざこし筋力UP運動	木	10:45~11:45	11	30	6,000	5,400	4,800	西谷 公輔	7/1
68	ガンバルーン体操	水	13:15~14:15	12	20	7,790	7,010	6,230	吉川 仰	7/7
70	体幹トレーニング(金)	金	13:30~14:30	11	10	10,530	9,470	8,420	西谷 公輔	7/2
73	ファイティングエアロ	月	19:30~20:30	7	20	4,540	4,090	3,630	丸山 雄大	7/12
74	エアロピクス	火	9:15~10:30	12	30	6,550	5,890	5,240	小野寺 弘美	7/6
75	ZUMBA	木	9:45~10:45	11	30	6,000	5,400	4,800	高田 志保	7/1
76	フォークダンス(初級以上~)	金	13:00~15:00	10	30	5,460	4,910	4,360	大谷 高子	7/2
77	レディースクラシックバレエ(女性限定)	木	10:00~11:15	11	10	10,530	9,470	8,420	達 浩美	7/1
78	フラダンス(女性限定)	金	10:00~11:30	11	10	10,530	9,470	8,420	浅原 麻美	7/2

## 親子3ヶ月コース（2歳～年少とその保護者※2名1組となります。保護者の方は別途施設利用料が毎回必要となります。）

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料		指導員	開講日
						一般	障がいのある方		
27	親子でカラダづくり運動	水	13:15~14:15	12	10	11,480	9,190	本澤 愛未	7/7

## キッズ・ジュニア3ヵ月コース（年長～中1）

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料		指導員	開講日
						一般	障がいのある方		
79	バトントワリング基礎・初級	月	18:15~19:15	7	15	5,260	4,210	村上 優子	7/12

★体験会実施★ 6月21日(月)にバトントワリング基礎・初級教室の体験会を実施いたします。

【時間】18:15~19:15 【参加料】500円(税込)

【体験会申込】6月8日(火)よりお電話にて受付(先着15名)

初心者大歓迎♪見学だけでもOKです



### 【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。)お申込みいただいた教室が定員に満たず開講中止となった場合に、教室の移動調整はいたしかねます。お手数ですが追加申込をご利用くださいますようお願いいたします。○申込みされたレベルに達していない場合、途中でクラスの移動をお願いいただく場合がございます。  
 ○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。○教室の中には女性限定の教室もございます。  
 ○駐車場は大変混雑いたします。満車の場合はお待ちいただくこととなりますので公共交通機関での来館にご協力ください。○荷物のお預かりが必要な方は、有料コインロッカー(50円)をご利用ください。無料の貴重品用ロッカーもございます。○靴の履き間違いが多発しておりますので、お帰りの際はご自分の靴でお間違えないかご確認をお願いいたします。当館では、靴袋をご持参いただき、各自で管理していただくことをおすすめいたします。また、万が一紛失された場合は責任を負えませんので予めご了承ください。  
 ○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、申込みください。  
 ○新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)や北海道コロナ通知システムを積極的にご活用ください。

### 【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。

### 施設利用料について

受講料の他に毎回施設利用料が必要です。

当日券	一般	高校	65歳以上
	390円	230円	130円

※回数券・1ヵ月券の販売もごさいます。  
 ※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、各種証明書の提示で「施設利用料」が免除となります。  
 ※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に提示してください。  
 (1) 高校生の方...生徒手帳 (2) 65歳以上の方...身分証明書

### 【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！



WEB申込みはこちら

