

# 厚別区体育館

4期制第3期・2期制第2期

成人対象

## 教室受講者大募集!!

厚体でスポーツの秋!  
身も心も健康な毎日を送るために  
厚体に行こう!

2021年  
10月  
開講

8月27日更新

8月28日(土)～9月12日(日)の期間は臨時休館となります。

■ 申込期間 **9月1日(水)～9月24日(金)**

■ 申込方法 下記内容を確認のうえWEB・電話・施設窓口のいずれかでお申込みください。

【WEB】 申込期間中24時間申込み可能です。(9月1日9:00～9月24日23:59:59まで)

【電話】 9月1日(水)～9月24日(金) 9:00～17:00まで(ただし施設再開後は9:00～20:00)

※9月6日(月)は施設整備日(休館)のため、電話・窓口でのお申込みはできません。

【窓口】 臨時休館中は窓口での受付、お手続きはできません。施設再開後は窓口でも申込可。

休館に伴い申込期間等を変更しております。また今後の感染症拡大状況により、申込・納入・教室実施日等のスケジュールが大幅に変更になる場合があります。

お申込みは「WEB申込」が便利です！ぜひご利用ください！

■ 抽 選 9月26日(日) 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 9月28日(火) 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。

※施設が再開している場合には9月29日(水)から窓口でも追加申込可能です。

■ 納入期間 10月1日(金)～各教室初回日

※支払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) ※【後期】の教室は6ヶ月コースとなります

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料			指導員	開講日
						一般	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	10	30	7,510	6,760	6,010	鈴木百合恵・上原美和	10/6
2	バスケットボール(65歳未満)	金	13:00～15:00	12	15	9,020	7,210	7,210	片桐 三千代	10/1
3	テニス初心者	火	9:15～10:45	11	10	8,830	7,950	7,070	藤沢 千鶴子	10/5
4	【後期】テニス初級	月	12:50～14:20	17	10	13,650	12,290	10,920	武田 恵子	10/11
5	テニス初級	火	10:55～12:25	11	10	8,830	7,950	7,070	藤沢 千鶴子	10/5
6	【後期】テニス初中級	月	19:15～20:45	17	10	13,650	12,290	10,920	本田 修	10/11
7	テニス初中級	火	12:40～14:10	11	10	8,830	7,950	7,070	門間 昌子	10/5
8	【後期】テニス中級	月	14:25～15:55	17	10	13,650	12,290	10,920	武田 恵子	10/11
9	テニス中級	火	14:20～15:50	11	10	8,830	7,950	7,070	本田 和恵	10/5
10	テニス中上級	火	9:15～10:45	11	10	8,830	7,950	7,070	今 善輝	10/5
11	Over60テニス	火	10:55～12:25	11	10	8,830	7,950	7,070	今 善輝	10/5
12	卓球初級①	水	13:00～15:00	10	15	7,510	6,760	6,010	首藤 暁美	10/6
13	卓球初級②	水	13:00～15:00	10	15	7,510	6,760	6,010	近藤 暢子	10/6
14	卓球中級①	金	13:00～15:00	11	15	8,260	7,440	6,610	首藤 暁美	10/8
15	卓球中級②	金	13:00～15:00	11	15	8,260	7,440	6,610	藤原 ひとみ	10/8

※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		卓球の各レベル対象・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	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。
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	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。
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いる、試合の基本的なルールを理解している方。		

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!



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ので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

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、申込・納入・開講スケジュールが大幅に変更になる場合があります。最新の情報はHPでご案内いたしますので予めご了承ください。

成人フィットネス3ヶ月コース（16歳以上の方）※【後期】の教室は6か月コースとなります

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料			指導員	開講日
						一般	65歳以上の方	障がいのある方		
46	ヨガ(月)	月	11:00~12:30	9	30	4,910	4,420	3,930	ヨガライフスクール	10/11
47	ココロとカラダのバランスヨガ	火	13:00~14:15	11	30	6,000	5,400	4,800	北海道全員健康(株)	10/5
48	ヨガ(火)	火	14:45~16:15	11	30	6,000	5,400	4,800	達 浩美	10/5
49	ヨガ(水)A	水	9:15~10:45	10	30	5,460	4,910	4,360	ヨガライフスクール	10/6
50	ヨガ(水)B	水	11:00~12:30	10	30	5,460	4,910	4,360	ヨガライフスクール	10/6
51	ヨガ(金)	金	9:30~11:00	12	30	6,550	5,890	5,240	福井 奈々子	10/1
52	ナイトヨガA	水	19:00~20:15	10	10	9,570	8,610	7,660	大野 直子	10/6
53	ナイトヨガB	水	21:00~22:15	10	10	9,570	8,610	7,660	大野 直子	10/6
54	膝にやさしい安心ヨガ(月)	月	13:00~14:00	9	20	5,840	5,260	4,670	北海道全員健康(株)	10/11
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)	10/7
56	肩・腰スッキリヨガ	火	10:00~11:00	11	10	10,530	9,470	8,420	北海道全員健康(株)	10/5
57	【後期】アンチエイジング体操(月)	月	10:30~12:00	18	30	9,820	8,840	7,860	菅野 淳子	10/11
58	【後期】アンチエイジング体操(火)	火	10:45~12:15	24	30	13,090	11,780	10,480	菅野 淳子	10/5
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	10/7
60	ストレッチ&ボディメイク	金	11:15~12:15	12	30	6,550	5,890	5,240	達 浩美	10/1
61	ストレッチ&健康美容体操	金	13:00~14:15	12	30	6,550	5,890	5,240	達 浩美	10/1
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	10/7
63	柔軟性UPストレッチ	月	9:45~10:15	9	20	4,730	4,260	3,790	北海道全員健康(株)	10/11
65	生活習慣改善体操	月	9:30~10:45	9	30	4,910	4,420	3,930	海藤 真澄	10/11
66	やさしい健康運動体操	水	15:00~16:30	10	30	5,460	4,910	4,360	唐牛 拓郎	10/6
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	10/7
68	ガンバルーン体操	水	13:15~14:15	10	20	6,490	5,840	5,190	吉川 仰	10/6
70	体幹トレーニング(金)	金	13:30~14:30	12	10	11,480	10,340	9,190	西谷 公輔	10/1
71	【後期】二十四式太極拳 基礎	月	12:50~14:20	17	30	9,280	8,350	7,420	原田 雅恵	10/11
72	【後期】二十四式太極拳 重点	月	14:25~15:55	17	30	9,280	8,350	7,420	原田 雅恵	10/11
73	ファイティングエアロ	月	19:30~20:30	9	20	5,840	5,260	4,670	丸山 雄大	10/11
74	エアロビクス	火	9:15~10:30	11	30	6,000	5,400	4,800	小野寺 弘美	10/5
75	ZUMBA	木	9:45~10:45	11	30	6,000	5,400	4,800	高田 志保	10/7
76	フォークダンス(初級以上~)	金	13:00~15:00	11	30	6,000	5,400	4,800	大谷 高子	10/8
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	10/7
78	フラダンス(女性限定)	金	10:00~11:30	12	10	11,480	10,340	9,190	浅原 麻美	10/1

「気になる教室、  
ワンコインで体験できます。」



現在(～9月まで)開講している教室は体験が可能です！  
もちろん見学も大歓迎♪詳しくはお問い合わせください。  
※別途施設利用料が必要です。  
※教室によっては体験できないものもございます。



【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ります。申込み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み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。
- 教室を辞めようとした場合は、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願います。
- 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利用ください。

【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。

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！

