

受講者追加募集

10月開講教室で定員に空きがある教室の追加募集をいたします。
この機会にぜひお申込みください！見学だけでも大歓迎！

- 9月18日（日）から先着順で受付を行っております。（電話か窓口（9月19日～）のみ。WEBからは申込みできません。）
- 9月16日時点で定員に空きがある教室を掲載しておりますが、先着順で定員に達し次第締め切りとなりますのでご了承ください。
- 受講料の他に毎回施設利用料がかかります。（中学生以下は無料です）●受講料は残回数によって変わります。

成人対象教室

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		
2	バスケットボール	金	13:00~15:00	11	15	8,260	7,440	6,610	片桐 三千代	10月7日
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	10月4日
4	テニス初級	月	12:50~14:20	8	10	6,420	5,780	5,140	武田 恵子	10月17日
6	テニス初中級	月	19:15~20:45	8	10	6,420	5,780	5,140	本田 修	10月17日
7	テニス初中級	火	12:40~14:10	12	10	9,640	8,670	7,710	門間 昌子	10月4日
8	テニス中級	月	14:25~15:55	8	10	6,420	5,780	5,140	武田 恵子	10月17日
9	テニス中級	火	14:20~15:50	12	10	9,640	8,670	7,710	本田 和恵	10月4日
10	テニス中上級（実戦）	月	17:40~19:10	8	10	6,420	5,780	5,140	本田 修	10月17日
12	Over60テニス	火	10:55~12:25	12	10	9,640	8,670	7,710	今 善輝	10月4日
15	卓球中級①	金	13:00~15:00	11	15	8,260	7,440	6,610	札幌卓球連盟	10月7日
16	卓球中級②	金	13:00~15:00	11	15	8,260	7,440	6,610	札幌卓球連盟	10月7日

※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。

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。

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いる、試合の基本的なルールを理解している方。

バドミントンの対象・内容について	
初心者から。後ろへ下がる動作（バックステップ）ができる方。初めての方、久しぶりで不安のある方はぜひご見学・体験ください。	
バスケットボールの対象・内容について	
初めての方から。男女混合のため協調性をもって楽しく練習します。	
各レベルや内容をご確認のうえお申込みください。見学・体験についてはお問い合わせください。	

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	8	30	4,360	3,930	3,490	ヨガライフスクール	10月17日
47	ココロとカラダの整うヨガ	火	13:00~14:00	12	30	6,550	5,890	5,240	北海道全員健康(株)	10月4日
48	リラックスヨガ	火	14:45~16:00	12	30	6,550	5,890	5,240	達 浩美	10月4日
50	ヨガ(水)B	水	11:00~12:30	11	30	6,000	5,400	4,800	ヨガライフスクール	10月5日
51	ヨガ(金)	金	9:30~11:00	11	30	6,000	5,400	4,800	福井 奈々子	10月7日
53	ナイトヨガB	水	21:00~22:15	11	10	10,530	9,470	8,420	大野 直子	10月5日
57	アンチエイジング体操 (月)	月	10:30~12:00	9	30	4,910	4,420	3,930	菅野 淳子	10月17日
58	アンチエイジング体操 (火)	火	10:45~12:15	12	30	6,550	5,890	5,240	菅野 淳子	10月4日
59	ゆっくりアンチエイジング体操	木	9:10~10:20	10	25	5,870	5,290	4,700	菅野 淳子	10月6日
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	10月7日
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	10月7日
62	リンパマッサージ&ストレッチ	木	11:00~12:15	10	30	5,460	4,910	4,360	AYA SATO	10月6日
64	健身操	木	13:30~14:30	10	30	5,460	4,910	4,360	瀧澤 幸智子	10月6日
65	生活習慣改善体操	月	9:30~10:45	8	30	4,360	3,930	3,490	海藤 真澄	10月17日
66	やさしい健康運動体操	水	15:00~16:30	11	30	6,000	5,400	4,800	唐牛 拓郎	10月5日
68	ガンバルーンで腰痛予防	水	13:30~14:30	11	20	7,140	6,430	5,710	吉川 仰	10月5日
【リニューアル】 ガンバルーンという特殊なボールを使って腰痛の予防を目指します。高齢者や運動が苦手な方にもオススメです。場所も1階格技室に変更して行います。										
71	二十四式太極拳 重点	月	14:25~15:55	8	30	4,360	3,930	3,490	原田 雅恵	10月17日
72	シェイプBOX	月	19:30~20:30	8	20	5,190	4,670	4,150	似鳥 仁保	10月17日
73	エアロビクス	火	9:15~10:30	12	30	6,550	5,890	5,240	小野寺 弘美	10月4日
74	ZUMBA	木	9:45~10:45	10	30	5,460	4,910	4,360	高田 志保	10月6日
75	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月7日

札幌市体育館グループ指定管理者



厚別区体育館

札幌市厚別区厚別中央2条5丁目1-20

☎011-892-0362



厚体HPは
こちら



感染症対策
はこちら→



- 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

9月18日(金) 9:00～ 追加申込受付開始！

TEL
(011)892-0362

キッズ・ジュニア対象教室

キッズ・ジュニア6ヶ月コース※高校生の方は、別途施設使用料が毎回必要となります。

No.	教室名	対象	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		
18	ジュニアフットサル	小1～小6	水	17:00～18:00	22	30	12,000	9,600	唐牛拓郎・岩本駿士	10月5日
19	ジュニアハンドボール	小1～小6	水	15:50～16:50	21	30	11,460	9,170	三宮典子・佐藤敦子	10月12日
21	ジュニアテニス基礎・初級	小1～小6	月	16:00～17:30	16	10	12,850	10,280	本田和恵	10月17日
22	ミニバスケット低学年	小1～小3	金	15:20～16:40	24	30	15,580	12,460	片桐三千代・中村亜美	10月7日
30	ジュニアダンス(月)	小1～中3	月	16:00～17:00	16	15	12,020	9,620	比内澄絵	10月17日
33	ジュニアHIPHOP	小1～中3	土	9:45～10:45	20	15	15,030	12,020	貝森美久	10月8日
34	HIPHOP JAZZ(経験者)	小5～高3	土	10:50～11:50	20	15	15,030	12,020	貝森美久	10月8日
35	キッズチアダンス	年中～小1	金	15:20～16:20	24	20	15,580	12,460	岩瑛里奈	10月7日
37	ジュニアクラシックバレエ	年長～小6	月	17:05～18:05	16	20	10,380	8,310	達浩美	10月17日
38	バトントワリング基礎・初級	年長～中1	月	18:15～19:15	15	15	11,270	9,020	村上優子	10月17日

チャレンジジム 広い量の部屋で裸足になり足指をしっかりとつかって運動もみんな楽しくからだを動かそう!!

82	チャレンジジム	小1～小6	木	16:00～17:00	20	8	30,000		出町道代・寺西由美子	10月13日
----	---------	-------	---	-------------	----	---	--------	--	------------	--------

特別支援学級在籍や通級指導教室の利用している小学生対象※障害児通所支援受給者証をお持ちの方を含む

☆オススメ教室☆

初めて教室受講を検討されている方におススメな教室をご紹介します

<p>No.47 ココロとカラダの整うヨガ (火) 13:00～14:00</p> <p>心身の変化に気付きをもたらし、自律神経のバランスを整えるようにしていきます。</p>  <p>対象：16歳以上の方 指導員：北海道全員健康(株)</p>	<p>No.64 健身操 (木) 13:30～14:30</p> <p>肩こりや腰痛、コロナ巣ごもりでの体力低下など体の不安を改善し、いきいきと自分らしく生活するための力をつけます。</p> <p>対象：16歳以上の方 指導員：瀧澤 幸智子</p>	<p>No.66 やさしい健康運動体操 (水) 15:00～16:30</p> <p>ボールやトレーニング器具などを使用し、様々な運動プログラムを通してバランスよく体を動かしていきます。2階の体育室という部屋での教室です。</p> <p>対象：16歳以上の方 指導員：唐牛 拓郎</p>	<p>No.68 ガンバルーンで腰痛予防 13:30～14:30</p> <p>ガンバルーンというやわらかいボールを使い、畳の上でできる腰痛を予防・改善するためのストレッチやエクササイズを行います。</p> <p>対象：16歳以上の方 指導員：吉川 仰</p>
<p>No.72 シェイプBOX (月) 19:30～20:30</p> <p>パンチ・キックなどの格闘動作を音楽に合わせて行います。シェイプアップ・ストレス解消にオススメ!</p> <p>対象：16歳以上の方 指導員：似鳥 仁保</p>	<p>No.35 キッズチアダンス (金) 15:20～16:20</p> <p>チームワークを学びながら、みんなを元気づけるチアダンスを楽しく踊ります。</p>  <p>対象：年中～小1 指導員：岩 瑛里奈</p>	<p>No.82 チャレンジジム (木) 16:00～17:00</p> <p>畳の部屋で、走ったり・投げたり・バランスをとったり楽しく元気よく運動します。</p> <p>対象：小学生 ※特別支援学級在籍や通級指導教室に通っている方 指導員：出町 道代・寺西 由美子</p>	 <p>体験レッスン受付中!</p> <p>「たくさん教室があつて迷う」「どんな教室が気になる」そんな方におすすめです！500円で教室を体験できます(別途施設使用料がかかります。)カリキュラムの都合上、体験や見学が出来ない場合もございます。詳細についてはお問い合わせください。</p>

■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です。(一般390円、高校生230円、65歳以上130円) ※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。※以下に該当される方は、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、(3) 19歳未満の勤労青少年の方・・・身分証明書等

■お申込み・受講にあたって ●ご自身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。●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。●抽選後「受講可能」となった場合、その権利を他人に(家族でも)譲渡することはできません。●受講料は全て税込価格です。●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。●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。●教室の中には女性限定の教室もございます。●駐車場は大変混雑しております。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。●出入確認や利便性の向上のため、教室受講者カードを発行(無料)しております。受講の都度、同カードをお持ちください。●荷物の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、お開きの際はご自分の靴でお間違い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。●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、当給付金制度を確認のうえお申込みください。●WEB申込みの初日受付は9時より受付開始、受付最終日は23時59分59秒までとなります。●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(受講者の皆様へ)、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感染症対策のため、実施する部屋の広さに応じて定員を設定しております。☆新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCA)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。

■個人情報の取扱いについて 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、当協会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。