

2023年  
4月  
開講

# 厚別区体育館 第1期

# 受講者追加募集

4月開講教室で定員に空きの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です！

- 3月18日(土)午前9時から先着順で受付を行っております。(電話(18日～)か窓口(19日～)のみ。WEBからは申込みできません。)
- 3月18日時点で定員に空きの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。
- 受講料は残回数により変わります。



## 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	水	9:45~11:45	11	30	11,550	10,450	8,800	鈴木百合恵・上原美和	4月12日
2	バスケットボール	金	13:00~15:00	12	15	12,600	11,400	9,600	片桐 三千代	4月7日
4	テニス初級	月	12:50~14:20	9	12	9,900	9,000	7,650	武田 恵子	4月17日
6	テニス初中級	月	19:15~20:45	10	12	11,000	10,000	8,500	本田 修	4月10日
7	テニス初中級	火	12:40~14:10	13	12	14,300	13,000	11,050	門間 昌子	4月4日
8	テニス中級	月	14:25~15:55	9	12	9,900	9,000	7,650	武田 恵子	4月17日
9	テニス中級	火	14:20~15:50	13	12	14,300	13,000	11,050	本田 和恵	4月4日
10	テニス中上級(実戦)	月	17:40~19:10	10	12	11,000	10,000	8,500	本田 修	4月10日
15	卓球中級①	金	13:00~15:00	11	15	11,550	10,450	8,800	札幌卓球連盟	4月7日
16	卓球中級②	金	13:00~15:00	11	15	11,550	10,450	8,800	札幌卓球連盟	4月7日

## 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	9	35	9,450	6,750	5,400	ヨガライフスクール	4月17日
47	ココロとカラダの整うヨガ	火	13:00~14:00	12	30	12,600	9,000	7,200	北海道全員健康(株)	4月4日
48	リラックスヨガ【時間変更】	火	14:30~15:45	12	30	12,600	9,000	7,200	達 浩美	4月4日
51	ヨガ(金)	金	9:30~11:00	12	30	12,600	9,000	7,200	福井 奈々子	4月7日
52	ナイトヨガA	水	19:00~20:15	12	15	12,600	9,000	7,200	大野 直子	4月5日
53	ナイトヨガB	水	21:00~22:15	12	15	12,600	9,000	7,200	大野 直子	4月5日
54	膝にやさしい安心ヨガ(月)	月	13:00~14:00	9	30	9,450	6,750	5,400	北海道全員健康(株)	4月17日
55	膝にやさしい安心ヨガ(木)	木	12:15~13:15	12	30	12,600	9,000	7,200	北海道全員健康(株)	4月6日
56	脂肪燃焼ボクサ&ヨガ	水	12:30~13:30	12	30	12,600	9,000	7,200	北海道全員健康(株)	4月5日
【NEW】筋持久力維持のボクシングエクササイズと柔軟性向上のためのヨガで身体機能向上を図ります。										
57	アンチエイジング体操(月)	月	10:30~12:00	9	40	9,450	6,750	5,400	菅野 淳子	4月17日
58	アンチエイジング体操(火)	火	10:45~12:15	13	40	13,650	9,750	7,800	菅野 淳子	4月4日
59	ゆっくりアンチエイジング体操	木	9:10~10:20	12	30	12,600	9,000	7,200	菅野 淳子	4月6日
60	ストレッチ&ボディメイク	金	11:15~12:15	12	30	12,600	9,000	7,200	達 浩美	4月7日
61	ストレッチ&健康美容体操	金	13:00~14:15	12	30	12,600	9,000	7,200	達 浩美	4月7日
62	リンパマッサージ&ストレッチ	木	11:00~12:15	12	30	12,600	9,000	7,200	AYA SATO	4月6日
63	健身操	木	13:30~14:30	12	30	12,600	9,000	7,200	瀧澤 幸智子	4月6日
64	生活習慣改善体操	月	9:30~10:45	9	30	9,450	6,750	5,400	海藤 真澄	4月17日
65	やさしい健康運動体操	水	15:00~16:30	12	30	12,600	9,000	7,200	唐牛 拓郎	4月5日
67	ガンバルーンで腰痛予防	水	13:30~14:30	12	30	12,600	9,000	7,200	吉川 仰	4月5日
68	二十四式太極拳 基礎	月	13:00~14:25	9	40	9,450	6,750	5,400	原田 雅恵	4月17日
69	二十四式太極拳 重点	月	14:30~15:55	9	35	9,450	6,750	5,400	原田 雅恵	4月17日
70	はじめてのボクシングエクササイズ	金	11:00~12:00	12	15	12,600	9,000	7,200	北海道全員健康(株)	4月7日
【NEW】日常生活では負荷をかけにくい上半身の筋力の維持とストレス発散を目的とした教室です。初めての方にもオススメ！										
71	シェイプBOX	月	19:30~20:30	10	30	10,500	7,500	6,000	似鳥 仁保	4月10日
72	代謝アップエクササイズ	火	11:30~12:30	12	15	12,600	9,000	7,200	北海道全員健康(株)	4月4日
【NEW】基礎代謝・筋力向上を目指し正しいトレーニングフォーム習得を目標とする教室です。										
73	エアロビクス	火	9:15~10:30	13	30	13,650	9,750	7,800	小野寺 弘美	4月4日
75	フォークダンス(初級以上～)	金	13:00~15:00	12	30	12,600	9,000	7,200	大谷 高子	4月7日



【体験レッスン受付中！】

開講している教室を500円で体験することができます！

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。



# 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

■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

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



# 3月18日(土) 9:00～ 追加申込受付中！

## キッズ・ジュニア6ヶ月コース

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	24	30	18,000	14,400	唐牛拓郎・岩本駿士	4月5日
19	ジュニアハンドボール	小1～小6	水	15:50～16:50	24	30	18,000	14,400	三宮典子・佐藤敦子	4月5日
21	ジュニアテニス基礎・初級	小1～小6	月	16:00～17:30	17	12	18,700	14,450	本田和恵	4月17日
26	キッズ器械体操初心者	年中・年長	月	14:45～15:45	17	8	15,300	11,900	-	4月17日
28	ジュニア器械体操初級	小1～小3	月	16:00～17:00	17	12	15,300	11,900	-	4月17日
29	ジュニア器械体操レベルアップ	小1～小4	金	15:40～17:10	23	24	25,300	19,550	-	4月7日
32	ジュニアダンス中級	小4～中3	水	17:30～18:30	24	15	21,600	16,800	福井龍平	4月5日
33	キッズHIPHOP【リニューアル】※4月募集	年少～小1	土	9:45～10:45	16	15	14,400	11,200	MIZUKI・Chi	5月6日
34	エンジョイHIPHOP【リニューアル】※4月募集	小1～小6	土	10:50～11:50	16	15	14,400	11,200	MIZUKI・Chi	5月6日
※No.33キッズHIPHOP・No.34エンジョイHIPHOPについては、5月開講とし、4月に募集・お申込みの受け付けをいたします。詳細につきましてはHPをご確認いただくか、厚別区体育館へお問い合わせください。										
35	キッズチアダンス	年中～小1	金	15:20～16:20	24	20	21,600	16,800	岩瑛里奈	4月7日
36	ジュニアチアダンス	小1～小6	水	16:40～17:40	24	40	21,600	16,800	坪田知紗・岩瑛里奈	4月5日
37	ジュニアクラシックバレエ	年長～小6	月	17:05～18:05	17	20	15,300	11,900	達浩美	4月10日
38	バトントワリング基礎・初級	年長～中1	月	18:15～19:15	18	15	16,200	12,600	村上優子	4月10日

## 小学生対象 チャレンジジム 畳の上で裸足になって足指をしっかりと使って運動します！みんなでたのしくからだを動かそう！！

82	チャレンジジム	小1～小6	木	16:30～17:30	20	8	30,000		出町道代・寺西由美子	4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										

### ★PICK UP★ オススメの教室をご紹介します♪

#### キッズチアダンス

金曜 15:20～16:20 指導員：岩瑛里奈



チームワークの大切さを学び、みんなを応援・元気づけるチアダンスを楽しく踊ります！

【受講料】全24回  
一般：21,600円  
障がいのある方：16,800円

#### バトントワリング基礎・初級

月曜 18:15～19:15 指導員：村上優子



バトンを使って音楽に合わせて体を動かしたり、技の習得やストレッチやマット運動なども行います。

【受講料】全18回  
一般：16,200円  
障がいのある方：12,600円

### ＼多種目体験型スクール／

DO! スポキッズ シニア健康塾

4月1日(土)～募集開始!!

詳細は、右記 QR コードより、ホームページをご覧ください😊



教室情報はこちらから確認できます





### 靴の履き間違いが多発しております



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、当館では責任を負えませんので予めご了承願います。

感染対策はこちらから確認できます



### 【ご受講にあたって】

- ご自分の健康状態を考慮し、各自の責任においてご受講ください。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。
- 教室内での物品販売や宗教・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。また、申し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。
- 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。教室申し込みの際には、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。
- 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。
- 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、お申込みください。上部のQRコードを読み取っていただくことと確認いただけます。

### 【ご利用にあたって】

- 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（1回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。

### 【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い等の諸連絡
  - 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。