

2023年  
7月  
開講

# 厚別区体育館 第2期 スポーツ教室受講者募集!

夏の暑さに負けない身体づくりを! 厚別区体育館で運動を始めてみませんか?

～申込方法・支払方法など～

|        | WEB申込  | 電話・施設窓口申込   |
|--------|--|---|
| 【申込方法】 | ①WEB<br>右の二次元コードを読み込みアクセスしてください<br>■24時間申込可能   | ②電話/011-892-0362<br>■受付時間/9:00~20:00<br>③施設窓口/厚別区体育館<br>■住所/札幌市厚別区厚別中央2条5丁目1-20                     |
| 【申込期間】 | ①WEB/②電話・③施設窓口 共通: 6月1日(木)~14日(水)  |   |
|        | ①WEB 6月1日(木)9:00から14日(水)23:59:59まで   | ②電話・③施設窓口 6月5日(月)は施設整備日のため休館・受付不可   |
| 【抽選】   | 申し込みが定員を上回った場合は、16日(金)13:00に『コンピューターによる自動抽選』を実施します。  |   |
| 【抽選結果】 | 当落にかかわらずメールでお知らせいたします。   | 落選された場合のみ電話でお知らせいたします。  |
| 【追加申込】 | 定員に空きがある場合のみ、下記の日程で追加申し込みを受け付けます。<br>6月18日(日)9:00~ ※電話申込のみ 先着順 ※6月19日(月)より施設窓口でも受け付けます。  |   |
| 【納入期間】 | 6月16日(金)~30日(金)<br>※最終日の23:59:59まで   | 6月19日(月)~30日(金)<br>※受付時間/9:00~20:00   |
| 【支払方法】 | 受講料納入期間内に、当選結果メールに記載している決済ページURLにアクセスいただき、「クレジットカード決済」※1、「コンビニ決済」※2のいずれかの方法にてお支払いください。<br>※お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。<br>※施設窓口でのお支払いはご利用できませんのでご注意ください。   | 受講料納入期間内に、施設窓口で現金にてお支払いください。<br>※お支払い完了後、「領収書」をお渡しいたします。<br>※クレジットカードやコンビニでのお支払いはご利用できませんのでご注意ください。 |
| 【その他】  | <ul style="list-style-type: none"> <li>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ください。</li> <li>ご受講の意思があるもののみお申し込みください。予備的なお申し込みはご遠慮ください。</li> <li>ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情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る場合がありますのでご注意ください。</li> </ul> |   |

※1 ■ご利用いただけるクレジットカード: VISA、MasterCard、JCB、AmericanExpress、DinersClub

※2 ■ご利用いただけるコンビニ: 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

### 駐車場のご利用について

当施設の駐車場は敷地が狭く、駐車可能台数が限られます。各教室の開始前は混雑が予想されます。満車時は縦列駐車を許可しておりますが、その際は必ず受付窓口へお申し出ください。必要に応じて呼び出しすることがございます。



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

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



## 教室 WEB 申込み 併用可 受講料割引キャンペーン を実施いたします!!

「教室 WEB 申込み」より、7月開講教室をお申込みいただくと受講料が200円割引となります。

- ・本キャンペーンは「令和5年7月開講教室」限定で、新規・継続でのお申込み問わず、対象教室に「WEB 申込みをされた方」が対象となります。
- ・WEB 申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。
- ・申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室 WEB 申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。

### 教室受講時の施設利用料を不要の取扱いといたします。

教室受講時や受講前後のウォームアップや、クールダウンによる利用以外は、別途施設利用料が必要となりますのでご注意ください。

## さぽーとさっぽろ 受講料の助成を開始いたします!!

1年度1家族につき、1回の適用となります。

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】

- 右記の二次元コードより、さぽーとさっぽろ入力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込ください。  
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。
- 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。
- 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と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。



#### 【ご受講にあたって】

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。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。

#### 【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。
- 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間違いが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勧めいたします。また、万が一紛失された際は責任を負いかねますのでご了承ください。

#### 【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。

## 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し込みができます!
- 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!



成人球技3ヶ月コース（16歳以上の方）

障がいのある方…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

| No.                                 | 教室名        | 曜日 | 時間          | 回数 | 定員 | 受講料(税込) |         |         | 指導員        | 開講期間        |
|-------------------------------------|------------|----|-------------|----|----|---------|---------|---------|------------|-------------|
|                                     |            |    |             |    |    | 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  | 12 | 30 | 12,600  | 11,400  | 9,600   | 鈴木百合恵・上原美和 | 7/5 ~ 9/20  |
| 2                                   | バスケットボール   | 金  | 13:00~15:00 | 11 | 18 | 11,550  | 10,450  | 8,800   | 片桐 三千代     | 7/7 ~ 9/29  |
| 3                                   | テニス初心者     | 火  | 9:15~10:45  | 13 | 10 | 14,300  | 13,000  | 11,050  | 藤沢 千鶴子     | 7/4 ~ 9/26  |
| 4                                   | テニス初級      | 月  | 12:50~14:20 | 7  | 12 | 7,700   | 7,000   | 5,950   | 武田 恵子      | 7/10 ~ 9/11 |
| 5                                   | テニス初級      | 火  | 10:55~12:25 | 13 | 12 | 14,300  | 13,000  | 11,050  | 藤沢 千鶴子     | 7/4 ~ 9/26  |
| 6                                   | テニス中級      | 月  | 19:15~20:45 | 8  | 12 | 8,800   | 8,000   | 6,800   | 本田 修       | 7/10 ~ 9/25 |
| 7                                   | テニス中級      | 火  | 12:40~14:10 | 12 | 12 | 13,200  | 12,000  | 10,200  | 門間 昌子      | 7/4 ~ 9/19  |
| 8                                   | テニス中級      | 月  | 14:25~15:55 | 7  | 12 | 7,700   | 7,000   | 5,950   | 武田 恵子      | 7/10 ~ 9/11 |
| 9                                   | テニス中級      | 火  | 14:20~15:50 | 12 | 12 | 13,200  | 12,000  | 10,200  | 本田 和恵      | 7/4 ~ 9/19  |
| 10                                  | テニス中上級(実戦) | 月  | 17:40~19:10 | 8  | 12 | 8,800   | 8,000   | 6,800   | 本田 修       | 7/10 ~ 9/25 |
| 11                                  | テニス中上級     | 火  | 9:15~10:45  | 13 | 10 | 14,300  | 13,000  | 11,050  | 今 善輝       | 7/4 ~ 9/26  |
| 12                                  | Over60テニス  | 火  | 10:55~12:25 | 13 | 10 | 14,300  | 13,000  | 11,050  | 今 善輝       | 7/4 ~ 9/26  |
| 13                                  | 卓球初心者      | 水  | 10:00~12:00 | 11 | 12 | 11,550  | 10,450  | 8,800   | 札幌卓球連盟     | 7/5 ~ 9/13  |
| 令和4年度までは「卓球初級①」でした。時間・内容に変更はございません。 |            |    |             |    |    |         |         |         |            |             |
| 14                                  | 卓球初級       | 水  | 10:00~12:00 | 11 | 15 | 11,550  | 10,450  | 8,800   | 札幌卓球連盟     | 7/5 ~ 9/13  |
| 令和4年度までは「卓球初級②」でした。時間・内容に変更はございません。 |            |    |             |    |    |         |         |         |            |             |
| 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     | 7/7 ~ 9/22  |
| 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     | 7/7 ~ 9/22  |

※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ください。

| 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。                                 |
| 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                | 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。ゲーム形式の練習を中心に行います。                                  |
| 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、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 |   |
|------------------|---|
| 初心者              | 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               | 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、フットワークのフリー、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。ボールを速く打つ基本動作、切替、システム練習の反復を行います。                |

| バドミントンの対象・内容について                             |  |
|--|--|
| 初心者  | 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                           |  |
| 初心者  | 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。 |  |

★PICK UP★

### 63. 健身操

木曜 13:30~14:30



指導員：瀧澤幸智子

肩こりや腰痛、体力低下などそれぞれが抱える体の不安を改善していきます。

### 67. ガンバルーンで腰痛予防

水曜 13:30~14:30



指導員：吉川仰

ガンバルーンという柔らかいボールを使ったフィットネス教室です。腰痛予防を目指します。

成人フィットネス3ヶ月コース（16歳以上の方）

障がいのある方…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

| No. | 教室名                 | 曜日 | 時間          | 回数 | 定員 | 受講料(税込) |         |         | 指導員        | 開講期間        |
|-----|---------------------|----|-------------|----|----|---------|---------|---------|------------|-------------|
|     |                     |    |             |    |    | 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  | 35 | 7,350   | 5,250   | 4,200   | ヨガライフスクール  | 7/10 ~ 9/25 |
| 47  | ココロとカラダの整うヨガ        | 火  | 13:00~14:00 | 13 | 30 | 13,650  | 9,750   | 7,800   | 北海道全員健康(株) | 7/4 ~ 9/26  |
| 48  | リラクソヨガ              | 火  | 14:30~15:45 | 13 | 30 | 13,650  | 9,750   | 7,800   | 達 浩美       | 7/4 ~ 9/26  |
| 49  | ヨガ(水)A              | 水  | 9:15~10:45  | 12 | 30 | 12,600  | 9,000   | 7,200   | ヨガライフスクール  | 7/5 ~ 9/20  |
| 50  | ヨガ(水)B              | 水  | 11:00~12:30 | 12 | 30 | 12,600  | 9,000   | 7,200   | ヨガライフスクール  | 7/5 ~ 9/20  |
| 51  | ヨガ(金)【指導員変更】        | 金  | 9:30~11:00  | 12 | 30 | 12,600  | 9,000   | 7,200   | 飯田 未奈      | 7/7 ~ 9/29  |
| 52  | ナイトヨガA              | 水  | 19:00~20:15 | 12 | 15 | 12,600  | 9,000   | 7,200   | 大野 直子      | 7/5 ~ 9/20  |
| 53  | ナイトヨガB              | 水  | 21:00~22:15 | 12 | 15 | 12,600  | 9,000   | 7,200   | 大野 直子      | 7/5 ~ 9/20  |
| 54  | 膝にやさしい安心ヨガ(月)       | 月  | 13:00~14:00 | 7  | 30 | 7,350   | 5,250   | 4,200   | 北海道全員健康(株) | 7/10 ~ 9/25 |
| 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) | 7/6 ~ 9/28  |
| 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) | 7/5 ~ 9/20  |
| 57  | アンチエイジング体操(月)       | 月  | 10:30~12:00 | 8  | 40 | 8,400   | 6,000   | 4,800   | 菅野 淳子      | 7/10 ~ 9/25 |
| 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      | 7/4 ~ 9/26  |
| 59  | ゆっくりアンチエイジング体操      | 木  | 9:10~10:20  | 13 | 30 | 13,650  | 9,750   | 7,800   | 菅野 淳子      | 7/6 ~ 9/28  |
| 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       | 7/7 ~ 9/29  |
| 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       | 7/7 ~ 9/29  |
| 62  | リンパマッサージ&ストレッチ      | 木  | 11:00~12:15 | 13 | 33 | 13,650  | 9,750   | 7,800   | AYA SATO   | 7/6 ~ 9/28  |
| 63  | 健身操                 | 木  | 13:30~14:30 | 13 | 30 | 13,650  | 9,750   | 7,800   | 瀧澤 幸智子     | 7/6 ~ 9/28  |
| 64  | 生活習慣改善体操            | 月  | 9:30~10:45  | 8  | 30 | 8,400   | 6,000   | 4,800   | 海藤 真澄      | 7/10 ~ 9/25 |
| 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      | 7/5 ~ 9/20  |
| 66  | びざこし筋力UP運動          | 木  | 10:30~11:30 | 12 | 30 | 12,600  | 9,000   | 7,200   | 前田 淑絵      | 7/6 ~ 9/28  |
| 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       | 7/5 ~ 9/20  |
| 68  | 二十四式太極拳 基礎          | 月  | 13:00~14:25 | 8  | 40 | 8,400   | 6,000   | 4,800   | 原田 雅恵      | 7/10 ~ 9/25 |
| 69  | 二十四式太極拳 重点          | 月  | 14:30~15:55 | 8  | 35 | 8,400   | 6,000   | 4,800   | 原田 雅恵      | 7/10 ~ 9/25 |
| 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) | 7/7 ~ 9/29  |
| 71  | シェイプBOX             | 月  | 19:30~20:30 | 7  | 30 | 7,350   | 5,250   | 4,200   | 似鳥 仁保      | 7/10 ~ 9/25 |
| 72  | 代謝アップエクササイズ         | 火  | 11:30~12:30 | 13 | 15 | 13,650  | 9,750   | 7,800   | 北海道全員健康(株) | 7/4 ~ 9/26  |
| 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     | 7/4 ~ 9/26  |
| 74  | ZUMBA               | 木  | 9:45~10:45  | 13 | 33 | 13,650  | 9,750   | 7,800   | 高田 志保      | 7/6 ~ 9/28  |
| 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      | 7/7 ~ 9/29  |
| 76  | レディースクラシックバレエ(女性限定) | 木  | 10:00~11:15 | 12 | 15 | 12,600  | 9,000   | 7,200   | 達 浩美       | 7/6 ~ 9/21  |

### 71. シェイプBOX



指導員：似鳥仁保

パンチ・キックといった様々な格闘動作を音楽に合わせて行います。ストレス解消に

今年度から開講した教室もおすすめ！！

56. 脂肪燃焼ボクサ&ヨガ



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。この流れを行うことで柔軟性アップ！！

70. はじめてのボクシングエクササイズ  
金曜 11:00~12:00



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。はじめての方にもおすすめです！！

72. 代謝アップエクササイズ  
火曜 11:30~12:30



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。

ワンコイン体験実施中！

現在開講中の教室で、定員に達していない教室については体験することができます！  
電話もしくは窓口でお申込みできますので、気になる教室がありましたらお気軽にお問い合わせください。



お問合せ先：厚別区体育館  
TEL：011-892-0362