

2023年
10月
開講

厚別区体育館 スポーツ教室受講者追加募集！

●申込期間及び申込方法

9月18日（月）9：00～ 先着順 電話 011-892-0362 ※9月19日（火）より施設窓口でも受付いたします。

●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、先着順のため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動いたします

成人球技3カ月コース

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	13	30	13,650	12,350	10,400	鈴木百合恵・上原美和	10 / 4 ～ 12 / 27
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	10 / 6 ～ 12 / 22
4	テニス初級	月	12：50～14：20	9	12	9,900	9,000	7,650	武田 恵子	10 / 16 ～ 12 / 25
6	テニス初中級	月	19：15～20：45	9	12	9,900	9,000	7,650	本田 修	10 / 16 ～ 12 / 25
7	テニス初中級	火	12：40～14：10	13	12	14,300	13,000	11,050	門間 昌子	10 / 3 ～ 12 / 26
8	テニス中級	月	14：25～15：55	9	12	9,900	9,000	7,650	武田 恵子	10 / 16 ～ 12 / 25
9	テニス中級	火	14：20～15：50	13	12	14,300	13,000	11,050	本田 和恵	10 / 3 ～ 12 / 26
12	Over60テニス	火	10：55～12：25	13	10	14,300	13,000	11,050	今 善輝	10 / 3 ～ 12 / 26
16	卓球中級②	金	13：00～15：00	10	15	10,500	9,500	8,000	札幌卓球連盟	10 / 6 ～ 12 / 15

テニスの各レベル対象・内容について

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
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て、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。
はじめての方や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

はじめての方から。男女混合のため、協調性をもって楽しく練習します。

成人フィットネス3カ月コース

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	9	35	9,450	6,750	5,400	ヨガライフスクール	10 / 16 ～ 12 / 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)	10 / 3 ～ 12 / 26
48	リラックスヨガ	火	14：30～15：45	13	30	13,650	9,750	7,800	達 浩美	10 / 3 ～ 12 / 26
51	ヨガ(金)	金	9：30～11：00	11	30	11,550	8,250	6,600	飯田 未奈	10 / 6 ～ 12 / 22
53	ナイトヨガB	水	21：00～22：15	12	15	12,600	9,000	7,200	大野 直子	10 / 4 ～ 12 / 27
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)	10 / 16 ～ 12 / 25
55	膝にやさしい安心ヨガ（木）	木	12：15～13：15	11	30	11,550	8,250	6,600	北海道全員健康(株)	10 / 5 ～ 12 / 21
56	脂肪燃焼ボクサ&ヨガ	水	12：30～13：30	13	30	13,650	9,750	7,800	北海道全員健康(株)	10 / 4 ～ 12 / 27
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	10 / 16 ～ 12 / 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	10 / 3 ～ 12 / 26
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	10 / 5 ～ 12 / 28
60	ストレッチ&ボディメイク	金	11：15～12：15	10	30	10,500	7,500	6,000	達 浩美	10 / 6 ～ 12 / 22
61	ストレッチ&健康美容体操	金	13：00～14：15	10	30	10,500	7,500	6,000	達 浩美	10 / 6 ～ 12 / 22
62	リンパマッサージ&ストレッチ	木	11：00～12：15	12	33	12,600	9,000	7,200	AYA SATO	10 / 5 ～ 12 / 28
63	健身操	木	13：30～14：30	12	30	12,600	9,000	7,200	瀧澤 幸智子	10 / 5 ～ 12 / 28
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	10 / 16 ～ 12 / 25
65	やさしい健康運動体操	水	15：00～16：30	13	30	13,650	9,750	7,800	唐牛 拓郎	10 / 4 ～ 12 / 27
67	ガンバルーンで腰痛予防	水	13：30～14：30	13	30	13,650	9,750	7,800	吉川 仰	10 / 4 ～ 12 / 27
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	10 / 16 ～ 12 / 25
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	10 / 16 ～ 12 / 25
70	はじめてのボクシングエクササイズ	金	11：00～12：00	11	15	11,550	8,250	6,600	北海道全員健康(株)	10 / 6 ～ 12 / 22
71	シェイプBOX	月	19：30～20：30	9	30	9,450	6,750	5,400	似鳥 仁保	10 / 16 ～ 12 / 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)	10 / 3 ～ 12 / 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	10 / 3 ～ 12 / 26
75	フォークダンス(初級以上～)	金	13：00～15：00	11	30	11,550	8,250	6,600	大谷 高子	10 / 6 ～ 12 / 22
76	レディースクラシックバレエ(女性限定)	木	10：00～11：15	11	15	11,550	8,250	6,600	達 浩美	10 / 5 ～ 12 / 21

子ども対象6カ月コース

No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		指導員	開講期間
							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	16,500	13,200	唐牛 拓郎・岩本 駿士	10/ 4 ～ 3 / 13
19	ジュニアハンドボール	小1～小6	水	15：50～16：50	23	30	17,250	13,800	三宮 典子・佐藤 敦子	10/ 4 ～ 3 / 27
21	ジュニアテニス基礎・初級	小1～小6	月	16：00～17：30	16	12	17,600	13,600	本田 和恵	10/16 ～ 3 / 25
24	ミニバスケットレベルアップ	小3～小6	月	17：15～18：45	16	30	14,400	11,200	片桐 三千代・高山 のぞみ	10/16 ～ 3 / 25
25	ジュニアバスケット	中1～中3	月	19：00～20：30	16	30	14,400	11,200	片桐 三千代・高山 のぞみ	10/16 ～ 3 / 25
26	キッズ器械体操初心者	年中・年長	月	14：45～15：45	16	8	14,400	11,200	-	10/16 ～ 3 / 25
27	【少人数制】キッズ器械体操レベルアップ	年中・年長	金	14：30～15：30	23	5	31,050	31,050	-	10/ 6 ～ 3 / 29
28	ジュニア器械体操初級	小1～小3	月	16：00～17：00	16	12	14,400	11,200	-	10/16 ～ 3 / 25
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	-	10/ 6 ～ 3 / 29
30	ジュニアダンス(月)	小1～中3	月	16：00～17：00	16	20	14,400	11,200	比内 澄絵	10/16 ～ 3 / 25
31	ジュニアダンス(水)	小1～小6	水	16：10～17：10	24	15	21,600	16,800	福井 龍平	10/ 4 ～ 3 / 27
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	10/ 4 ～ 3 / 27
33	キッズHIPHOP	年少～小1	土	9：45～10：45	18	15	16,200	12,600	Mizuki・Chi	10/ 7 ～ 3 / 23
34	エンジョイHIPHOP	小1～小6	土	10：50～11：50	18	15	16,200	12,600	Mizuki・Chi	10/ 7 ～ 3 / 23
35	キッズチアダンス	年中～小1	金	15：20～16：20	23	20	20,700	16,100	岩 瑛里奈	10/ 6 ～ 3 / 29
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	岩 瑛里奈・坪田 知紗	10/ 4 ～ 3 / 27
37	ジュニアクラシックバレエ	年長～小6	月	17：05～18：05	15	20	13,500	10,500	達 浩美	10/16 ～ 3 / 18
38	バトントワリング基礎・初級	年長～中1	月	18：15～19：15	15	15	13,500	10,500	村上 優子	10/16 ～ 3 / 18

No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)	指導員	開講期間
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	10/12 ～ 3 / 21
通級指導教室の利用や特別支援学級に在籍している小学生対象※通常学級で障がい者手帳・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：20,700円
障がいのある方：16,100円

チャレンジジム

木曜 16:30～17:30 指導員：出町道代・寺西由美子



通級指導教室の利用や特別支援学級に在籍している小学生が対象の運動教室です！
みんなで楽しくからだを動かそう！
【受講料】全20回 30,000円
※対象に通常学級で障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方を含みます

ワンコイン体験実施中！

開講している教室を500円で体験することが出来ます！
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。

体験料500円♪



教室情報はこちらから確認できます



【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。
- 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。
- 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。
- 伝染病の方は教室の受講をご遠慮ください。
- 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。
- 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。）
- 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。
- 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。満車時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の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。



厚別区体育館

〒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

