

2024年
4月
開講

厚別区体育館 第1期 スポーツ教室受講者追加募集!

● 申込期間及び申込方法

3月18日(月) 9:00～ 電話のみ/先着順 電話 011-892-0362 ※3月19日(火)より施設窓口でも受付いたします。

- 3月16日(土)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(16歳以上)

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		
2	バスケットボール	金	13:00～15:00	12	18	12,600	11,400	9,600	片桐 三千代	4/5～6/28
4	テニス初級	月	12:50～14:20	8	12	8,800	8,000	6,800	武田 恵子	4/8～6/24
6	テニス初中級	月	19:15～20:45	8	12	8,800	8,000	6,800	本田 修	4/8～6/24
7	テニス初中級	火	12:40～14:10	13	12	14,300	13,000	11,050	門間 昌子	4/2～6/25
8	テニス中級	月	14:25～15:55	8	12	8,800	8,000	6,800	武田 恵子	4/8～6/24
9	テニス中級	火	14:20～15:50	13	12	14,300	13,000	11,050	本田 和恵	4/2～6/25

成人フィットネス3カ月コース(16歳以上)

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	8	35	8,400	6,000	4,800	ヨガライフスクール	4/8～6/24
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)	4/2～6/25
48	リラクセスヨガ	火	14:30～15:45	13	30	13,650	9,750	7,800	達 浩美	4/2～6/25
51	ヨガ(金)	金	9:30～11:00	12	30	12,600	9,000	7,200	大沼 千尋	4/5～6/28
53	ナイトヨガB	水	21:00～22:15	13	15	13,650	9,750	7,800	大野 直子	4/3～6/26
54	膝にやさしい安心ヨガ(月)	月	13:00～14:00	8	30	8,400	6,000	4,800	北海道全員健康(株)	4/8～6/24
55	膝にやさしい安心ヨガ(木)	木	12:15～13:15	13	30	13,650	9,750	7,800	北海道全員健康(株)	4/4～6/27
56	やさしいボクサ&ヨガ	水	12:30～13:30	13	30	13,650	9,750	7,800	北海道全員健康(株)	4/3～6/26
【教室名変更】2023年度までは「脂肪燃焼ボクサ&ヨガ」でした。曜日や時間に変更はございません。初めての方でも受講しやすい内容へ一部カリキュラムを変更しました。										
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	4/8～6/24
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	4/2～6/25
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	4/4～6/27
60	ストレッチ&ボディメイク ※時間変更	金	11:30～12:30	12	30	12,600	9,000	7,200	達 浩美	4/5～6/28
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	4/5～6/28
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	4/4～6/27
63	健身操	木	13:30～14:30	13	30	13,650	9,750	7,800	瀧澤 幸智子	4/4～6/27
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	4/8～6/24
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	4/3～6/26
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	4/8～6/24
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)	4/5～6/28
71	シェイプBOX ※曜日・時間変更	木	18:00～19:00	13	30	13,650	9,750	7,800	似鳥 仁保	4/4～6/27
72	筋力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)	4/2～6/25
【教室名変更】2023年度までは「代謝アップエクササイズ」でした。曜日や時間、内容に変更はございません。										
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	4/2～6/25
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	4/5～6/28
76	クラシックバレエ(女性向け)	木	10:00～11:15	12	15	12,600	9,000	7,200	達 浩美	4/4～6/20

球技・フィットネス教室レベル表

※各レベルや内容をご確認のうえお申込みください

●テニス●

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る、試合の基本的なルールを理解している方

厚別区体育館主催の
教室情報はこちら→



ぜひ二次元バーコードを
読み取って空き状況をご確認ください!

ⓈバスケットボールⓈ

★太極拳★

対象レベル・内容	レベル	対象レベル・内容
初めての方から。男女混合のため協調性をもつて楽しく練習します。	重点	二十四式太極拳の動きを学んだ経験がある方。

ワンコイン体験実施中!
空きがあれば一回500円で
体験できます♪



最新の空き状況については
当施設へお気軽に
お問い合わせください!

キッズ・ジュニア6ヶ月コース

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	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		
16	ジュニアバドミントン	小1~中1	火・木	16:00~17:45	44	46	46,200	35,200	札幌地区バドミントン協会	4/9 ~ 9/26
17	ジュニアフットサル	小1~小6	水	17:00~18:00	26	30	19,500	15,600	唐牛 拓郎・岩本 駿士	4/3 ~ 9/25
18	ジュニアハンドボール	小1~小6	水	15:50~16:50	26	30	19,500	15,600	三宮 典子・佐藤 敦子	4/3 ~ 9/25
20	ジュニアテニス基礎・初級(小学生)	小1~小6	月	16:00~17:30	15	12	16,500	12,750	本田 和恵	4/8 ~ 9/30
21	ジュニアテニスレベルアップ NEW	小5~中3	月	17:40~19:10	15	10	16,500	12,750	本田 修	4/8 ~ 9/30
【新規教室】2年以上経験があり、ラリーが5回以上継続できる方が対象です。										
27	【少人数制】キッズ器械体操レベルアップ ※時間変更	年中・年長	金	14:45~15:30	25	5	33,750	33,750	-	4/5 ~ 9/27
29	ジュニア器械体操レベルアップ	小1~小4	金	15:40~17:10	25	24	27,500	21,250	-	4/5 ~ 9/27
30	ジュニアダンス(月) ※時間変更	小1~中3	月	16:10~17:10	15	25	13,500	10,500	比内 澄絵	4/8 ~ 9/30
33	キッズHIPHOP	年少~小1	土	9:45~10:45	16	15	14,400	11,200	Mizuki・Chi	5/11 ~ 9/28
35	キッズチアダンス	年中~小1	金	15:20~16:20	25	20	22,500	17,500	岩 瑛里奈	4/5 ~ 9/27
36	ジュニアチアダンス	小1~小6	水	16:40~17:40	26	40	23,400	18,200	岩 瑛里奈・坪田 知紗	4/3 ~ 9/25
37	ジュニアクラシックバレエ ※時間変更	年長~小6	月	17:25~18:25	14	20	12,600	9,800	達 浩美	4/8 ~ 9/9
38	バトントワリング基礎・初級 ※時間変更	年長~中1	月	18:40~19:40	15	15	13,500	10,500	村上 優子	4/8 ~ 9/30

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使って運動します！みんなでたのしくからだを動かそう！！

No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料	指導員	開講期間
82	チャレンジジム	特別支援学級に在籍している小学生や通級指導教室を利用している小学生 ※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も含む	木	16:30~17:30	20	8	30,000	出町道代・寺西由美子	4/11 ~ 9/19

小学生対象 かけっこ塾

走るにはコツがある！運動会に向けてスタートだ！

No.	教室名	対象	開催日	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		指導員
								一般	障がいのある方	
95	かけっこ塾 第1部	小1~小6	4月21日	日	10:00~11:30	1	100	1,500	1,200	北海道ハイテクACアカデミー
96	かけっこ塾 第2部				12:30~14:00	1	100	1,500	1,200	

【ご受講にあたって】

- 受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。
- お申し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。
- お申し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。
- 感染症に罹っている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、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WE B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。
- 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】

お申し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

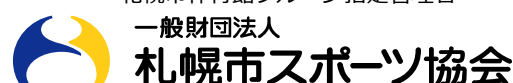
また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。



札幌市厚別区体育館

〒004-0052 札幌市厚別区厚別中央2条5丁目1-20 TEL 011-892-0362

札幌市体育館グループ指定管理者



私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

- 開館時間/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

