

2021年 北ガスアリーナ札幌 46

4月開講 スポーツ&フィットネス教室 受講者募集!

申込期間 3月2日(火)～3月14日(日)

申込方法 WEB、電話、施設窓口のいずれかへお申込みください

【WEB】申込期間中 24時間申込み可能です(3月14日 23:59:59まで)

【電話・窓口】9:00～20:00

抽選 3月16日(火) 14:30～

※コンピューターによる自動抽選 【WEB】抽選結果をメールで通知します。

【電話・窓口】落選された方のみ3月17日(水)までに電話にて通知します。

追加申込 3月18日(木) 9:00～ 電話又は窓口【先着順】

※定員に空きがある教室のみ追加申込を受付いたします。

納入期間 3月20日(土)～教室初日

※期間中に受付窓口にて受講料の納入をお願いいたします。(現金のみ)

4月5日(月)は施設整備日のため追加申込、納入手続きはできません。

【教室受講時の持ち物】

- 運動しやすい服装、汗拭きタオル、外靴用靴袋、水分補給の飲み物
- 上靴(球技種目、ZUMBA、ボクシングエクササイズ、太極拳は上靴が必要な方はお持ちください。)
- 受講者カード
- 「受講者カード」で出席者管理を行います。受講時はカードを持参し受付をお願いします。新規受講者の方は納入時に発行いたします。
- 球技種目の方はラケット ■ボクシングエクササイズの方は軍手 ■ヨガ、ピラティス、からだとのえ体操、バランスボールエクササイズ、健美操ではフィットネスマットを使用します。持参したマット(ヨガマットなど)を使用する事も可能です。また、マットの上に敷くバスタオルなどが必要な方はご持参ください。

【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は、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。)
- 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は、個人情報保護法に基づきお答えできません。
- 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(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、申込みください。
- 新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCoA)や北海道コロナ通知システムを積極的にご活用ください。

【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。

おすすめ教室

さっぽろチア&ダンスアカデミー

対象：年中～小学生(女子)
おそろいのポンポンを持って楽しく踊ろう!
オリジナルTシャツ購入できます

ママのためのヨガ

対象：16歳以上の女性
お子さんと一緒に受講できるママメインのクラスです。

バランスボールエクササイズ

対象：16歳以上
ソフトなボールに体重を預けてストレッチを中心に行います。

4月からコース増設

ピラティス体験会のお知らせ

日時：3月4日(木)
10:00～11:15

体験料：500円
対象：16歳以上の女性
詳細はお問合せください

【重要】感染拡大防止の対策について

新型コロナウイルス感染拡大防止の対策を講じた中での開催となります。教室のご受講にあたり、ご理解、ご協力いただきたい事項がございますので、当協会ホームページの掲載内容をご確認いただけますようお願いいたします。



子ども教室 *学年は4月からの新学年です ※日程は変更になる場合があります。()内の料金は障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方の料金です。										
No.	対象	教室名	曜日	時間	定員	期間	回数	受講料(税込)	指導員	内容
41	小1～小3	ジュニアテニス(小1～小3)	月	17:00～18:00	10	4月12・19・26 6月14・21・28 8月23・30	5月17・24・31 7月12・19・26 9月13・27	16 10,380円(8,310円)	今 善隆	足の動き、ラケットの振り方、コートを意識した練習を通して基礎から学びます。 ※ラケットの貸出しあります。
42	小4～中3	ジュニアテニス(小4～中3)	月	18:05～19:20	10	4月12・19・26 6月14・21・28 8月23・30	5月17・24・31 7月12・19・26 9月13・27	16 12,850円(10,280円)	今 善隆	
43	小1～中3	ジュニア体操	水	18:00～19:30	30	4月7・14・21・28 6月2・9・23・30 8月4・11・18・25	5月12・19・26 7月7・14・21 9月1・15・22	21 16,860円(13,490円)	体操指導員	マット、鉄棒、とび箱、平均台等の体操器具を使用し、基礎的な運動能力の向上を目指します。
44	対象変更 小3～中3	ジュニアバレーボール	水	17:15～18:45	30	4月7・14・21・28 6月2・9・23・30 8月4・18・25	5月12・19・26 7月7・14・21 9月1・15・22	20 12,980円(10,380円)	札幌バレーボール協会	バレーボールの基礎から学び、仲間と技術を高めあい、団体競技の楽しさを体感します。
45	小3～小6	ジュニアバドミントン(小3～小6)	水	16:30～18:00	20	4月7・14・21・28 6月9・23 8月4・11・18・25	4月7・14 9月1・22	14 11,240円(8,990円)	川口 美与子 宮川 恵恵	はじめての方からどなたでも参加できます。ラケットの振り方やストロークを指導します。 ※ラケットの貸出しあります。
46	小5～中3	ジュニアバドミントン(小5～中3)	水	18:15～19:45	10	4月7・14・21・28 6月9・23 8月4・11・18・25	4月7・14 9月1・22	14 11,240円(8,990円)	川口 美与子	
47	年中・年長	わくわくキッズ体操(水)	水	15:00～16:00	10	4月7・14・21・28 6月2・9・23・30 8月4・11・18・25	5月12・19・26 7月7・14・21 9月1・15	20 12,980円(10,380円)	安土 隼人	わくわく体操、指導員変更
48	小1～小2	わくわくジュニア体操(1.2年)	水	16:10～17:40	10	4月7・14・21・28 6月2・9・23・30 8月4・11・18・25	5月12・19・26 7月7・14・21 9月1・15	20 16,060円(12,850円)	安土 隼人	
49	年中・年長	わくわくキッズ体操(金)	金	15:00～16:00	10	4月2・9・16・23 6月4・11・25 8月6・20・27	5月7・28 7月2・9・16・30 9月3・10・17	19 12,330円(9,860円)	安土 隼人	マット、鉄棒、とび箱、平均台等の体操器具を使用し、楽しく、基礎的な運動能力の向上を目指します。
50	小3～小4	わくわくジュニア体操(3.4年)	金	16:10～17:40	10	4月2・9・16・23 6月4・11・25 8月6・20・27	5月7・28 7月2・9・16・30 9月3・10・17	19 15,260円(12,210円)	安土 隼人	
51	小1～中3	少年少女剣道	土	17:15～18:45	15	4月3・10・17・24 6月12・19 8月7・28 10月9・23・30	5月8・29 7月3・10・17・24・31 9月4・11・18・25	22 14,280円(11,420円)	札幌剣道連盟	剣道の礼儀、作法、基本動作の習得、技術力の向上と心身の鍛錬を図ります。
52	小4～中3	レベルアップ剣道	土	17:15～18:45	15	4月3・10・17・24 6月12・19 8月7・28 10月9・23・30	5月8・29 7月3・10・17・24・31 9月4・11・18・25	22 14,280円(11,420円)	札幌剣道連盟	①小4で6級以上②小5で5級以上③小6で3級以上④中学生で2級以上
53	年中～小1	キッズヒップホップ	火	15:30～16:30	15	4月6・13・20・27 6月1・8・15・22・29 8月3・10・17・24・31	5月11・18・25 7月6・13・20 9月14・21	22 16,530円(13,220円)	小塚 拓	ダンスによってリズム感、集中力、創造力を養います。初めてでも、リズムに合わせて楽しく身体を動かすことができます。
54	小2～小6	ジュニアヒップホップ	火	16:45～17:45	15	4月6・13・20・27 6月1・8・15・22・29 8月3・10・17・24・31	5月11・18・25 7月6・13・20 9月14・21	22 16,530円(13,220円)	小塚 拓	
55	小1～小6	さっぽろボーイズアクトバットアカデミー	火	16:50～17:50	10	4月6・13・20・27 6月1・8・15・22・29 8月3・24・31	5月11・18・25 7月6・13・20 9月14・21	20 19,140円(15,310円)	コンサドーレボーイズパフォーマーチーム☆D	北海道コンサドーレ札幌のホームゲームにて毎回アクトバット演技をしているメンバーが直接指導いたします。体力の向上と、安全にアクトバットを行うために必要なノウハウを学びます。

通年教室【1年間】 *学年は4月からの新学年です。 ※受講料はすべて分割2回払いとなります

No.	対象	教室名	曜日	時間	定員	期間	回数	受講料(税込)	指導員	内容	
101	中学生	少年少女弓道	曜日：金曜日 時間：16:30～18:00		10名	4月2・9・16・23 6月4・11・25 8月6・20・27 10月8・22・29 12月3・10・17・24 2月4・18・25	5月7・28 7月2・9・30 9月3・10・17・24 11月12・26 1月14・21 3月4	1回目 4月～9月 19回 15,260円(12,210円) 2回目 10月～2022年3月 15回 12,050円(9,640円)	全34回 27,310円(21,850円)	札幌弓道連盟	礼儀・作法、基本的動作を学び、美しく射する態度、心身の鍛錬を図ります。
		さっぽろチア&ダンスアカデミー(ガールズ) 対象：時間変更				4月6・13・20・27 6月1・8・15・22・29	5月11・18・25 7月6・13・20	1回目 4月～9月分 20回 18,530円		レッスンでは体力の向上と柔軟性を養いながら、スポーツシーンでの演技披露を想定したダンスを習得していきます。楽しくダンスを踊りながら「応援する心」を育てます。初めての方も楽しく参加できます。オリジナルTシャツ(1,000円)を購入できます。	
102	年中～小1(女子)		曜日：火曜日 時間：15:25～16:25 定員：20名		20名	8月3・24・31 10月5・12・19	9月14・21 11月2・16・30	2回目 10月～2022年3月 18回 16,680円	全38回 35,210円	コンサドーレ公式メンバー	こちらのクラスは教室日程の他に、フリー「エスポラダ北海道」のホームゲームにてパフォーマンスを披露する機会があります。出演ができるようになったメンバーは別途、衣装・ボンボン代等の経費がかかります。(約1万円程度)
103	小2～小6(女子)		曜日：火曜日 時間：16:35～17:50 定員：20名		20名	12月7・14・21 2月1・8・15・22	1月18・25 3月1・8・15			指導は北海道コンサドーレ札幌「コンサドーレ」公式メンバーが担当します。	



北ガスアリーナ札幌 46

060-0034 札幌市中央区北4条東6丁目2番

011-251-1815

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

■開館時間 9:00～20:00

■休館日 第1月曜日(整備日)

■駐車場 約100台



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込みができます!
- 申込期間中は24時間申込み可能です!
- 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・球技系教室 対象：満16歳以上 **成人・フィットネス系教室 対象：満16歳以上**

No.	教室名	曜日	時間	定員	日程	回数	受講料(税込)	指導員	内容	No.	教室名	曜日	時間	定員	日程	回数	受講料(税込)	指導員	内容
1	卓球初中級	金	9:00~10:30	15	4月2・9・16・23 5月7・28 6月4・11・25 7月2・9	11	7,140円 (6,430円) [5,710円]	札幌市婦人卓球親睦会	フォアハンドやショートのリレーを5本~20本打てる方。	21	ベーシックヨガ	火	10:00~11:10	15	4月6・13・20・27 5月11・18・25 6月1・8・15・22・29 7月6・13	14	10,520円 (9,470円) [8,410円]	田中しのぶ	前半は深い呼吸で体を動かす立位のポーズ、後半は座位のポーズでじっくり体を伸ばします。肩こり・腰痛などの改善に効果が期待できます。
2	卓球上級	金	9:00~10:30	15	4月2・9・16・23 5月7・28 6月4・11・25 7月2・9	11	7,140円 (6,430円) [5,710円]	札幌市婦人卓球親睦会	フォアハンドやショートのリレーが50本以上続き、ツッツキやツッツキ打ちでラリーができる方。	23	太極拳	火	11:00~12:30	15	4月6・13・20・27 5月11・18・25 6月1・8・15・22・29 7月6・13・20	15	11,270円 (10,140円) [9,020円]	沖野和美	中国で継承されている伝統武術をもとに、ゆるやかな動きの中で呼吸を意識する全身運動です。
3	バドミントン初心者	金	9:00~10:30	10	4月2・9・16・23 5月7・28 6月4・11・25 7月2・9・16	12	9,640円 (8,670円) [7,710円]	数藤和枝	初めての方から。	24	からだとのえ体操(女性限定)	火	13:00~14:15	15	4月6・13・20・27 5月11・18・25 6月1・8・15・22・29 7月6・13	14	10,520円 (9,470円) [8,410円]	太田明博	骨盤を中心に、全身を使って筋力、柔軟性、バランス力、姿勢改善を行います。
4	バドミントン初級	金	10:30~12:30	15	4月2・9・16・23 5月7・28 6月4・11・25 7月2・9・16	12	9,020円 (8,110円) [7,210円]	数藤和枝	バドミントン教室を受講した経験のある方対象。ドロップ・クリアー・スマッシュなど、ショットの基本ができる方。	25	ZUMBA(女性限定)	火	19:00~20:10	15	4月6・13・20・27 5月11・18・25 6月1・8・15・22・29 7月6・13	14	10,520円 (9,470円) [8,410円]	太田明博	ラテンやダンスの音楽に合わせて、振り付けを真似して踊る運動です。脂肪燃焼や体づくり効果的です。
5	バドミントン中級	火	9:00~10:55	15	4月6・13・20・27 5月11・18・25 6月1・8・15・22・29 7月13	13	9,770円 (8,790円) [7,810円]	川口 美与子	バドミントン経験者で実践レベルを上げたい方。全ての基本となるストロークが打てる方、クリアが奥まで届く方が対象です。	26	ボクシングエクササイズ(女性限定)	火	19:30~20:30	10	4月13・20・27 5月11・18・25 6月1・8・15・22・29 7月6・13・20	14	13,400円 (12,060円) [10,720円]	吉居葉子	音楽のリズムに合わせてパンチ等、ボクシングの動きを取り入れ、二の腕とウエストのシェイプアップを目指す教室です。
6	バドミントン中上級	火	11:00~12:55	15	4月6・13・20・27 5月11・18・25 6月1・8・15・22・29 7月13	13	9,770円 (8,790円) [7,810円]	札幌バドミントン協会	中級レベル経験者で大会出場経験のある方が対象。トレーニングを多く取り入れた内容で本格的にレベルアップをしたい方向けのコースです。	27	季節の経絡ヨガ	水	10:00~11:10	15	4月7・14・21 5月12・19・26 6月2・9・23・30	10	7,510円 (6,760円) [6,010円]	田中しのぶ	東洋医学に基づいた季節にあったポーズで深い呼吸でゆっくりとポーズをとっていきます。体の経絡を流れる気・血・津液に働きかけて行います。未病の予防、冷え・むくみの改善につながります。
7	少人数制テニス初心者	木	9:25~10:55	5	4月1・8・15・22 5月6・13 2期は8月開講予定です。	6	7,590円 (6,830円) [6,070円]	川島裕子	初めての方から。少人数制なので、基礎からしっかりと学べます。	28	バランスボールエクササイズ	水	13:30~14:30	15	4月7・14・21・28 5月12・19・26 6月2・9・23・30 7月7・14・21	14	10,520円 (9,470円) [8,410円]	近 育愛	ソフトなボールに体重を預けて、ストレッチを中心に股関節・骨盤の滑らかな動きを引き出し、身体のバランスを整えながら、膝関節周りを鍛えます。適度な負荷を調整しながらできるエンジョイントエクササイズです。
8	テニス初級	木	11:00~12:30	10	4月1・8・15・22 5月6・13 2期は8月開講予定です。	6	4,820円 (4,340円) [3,850円]	川島裕子	ラケットの振り方、フォームなど基本動作を習得している方。	29	ピラティス(女性限定)	水	19:00~20:15	15	4月7・14・21・28 5月12・19・26 6月2・9・16・23・30 7月7・14	14	10,520円 (9,470円) [8,410円]	太田明博	身体の内側(コア)の筋肉を鍛えることによりバランス力、姿勢の改善を行います。
9	テニス初中級	火	10:35~12:05	10	4月6・13・20・27 5月11・18・25 6月1・8・15・22・29 7月13	13	10,440円 (9,400円) [8,350円]	村山 純	ストローク、サーブを中心にショットの精度を高めていく練習を行います。主に雁行陣中心でレッスンを進めていきます。	NEW 30	ピラティス(女性限定)	木	10:00~11:15	15	4月1・8・15・22 5月6・13・20・27 6月3・10・24 7月1・8	13	9,770円 (8,790円) [7,810円]	太田明博	
10	テニス初中級	木	9:25~10:55	10	4月1・8・15・22 5月6・13 2期は8月開講予定です。	6	4,820円 (4,340円) [3,850円]	工藤淳子	フォアハンドでストローク10回以上、バックハンドで数回打てる方。	31	ママのためのヨガ(女性限定)	金	10:00~11:00	10	4月9・16・23 5月7・28 6月4・11・25 7月2	9	8,610円 (7,750円) [6,890円]	川口美与子	産後のママのために骨盤調整で体型戻しを目指し、育児中に起こりがちな腰痛、肩こりを緩和しヨガを通じて心身をリフレッシュしましょう！皆さん、お子様連れですでの、周りを気にせずに行えるママがメインのクラスです。
11	テニス中級	火	9:00~10:30	10	4月6・13・20・27 5月11・18・25 6月1・8・15・22・29 7月13	13	10,440円 (9,400円) [8,350円]	村山 純	ストローク、サーブ、ボレー全てのショットを駆使してダブルスのフォーメーションの雁行陣V S 平行陣の陣形を学んでいきます。	32	フラダンス	金	12:30~13:30	15	4月2・9・16・23 5月7・28 6月4・11・25 7月2	10	7,510円 (6,760円) [6,010円]	長谷川細香	はじめての方から。基本ステップを覚え、楽しく踊りましょう！
12	テニス中級	木	11:00~12:30	10	4月1・8・15・22 5月6・13 2期は8月開講予定です。	6	4,820円 (4,340円) [3,850円]	工藤淳子	ボレー、ボレーのリレー、ボレー対ストロークが10回以上でき、ゲーム形式のフォーメーションを習得している方。	33	健美操	金	12:40~13:40	15	4月2・9・16・23 5月7・28 6月4・11・25 7月2・9・16	12	9,020円 (8,110円) [7,210円]	高野里香	様々な呼吸法を取り入れ、心地よい音楽に合わせた全身運動を行い、改善調整で心と身体のバランスを調整し免疫力を高めて健康にしていきます。どなたでも気楽に参加できる健康体操です。
13	ナイトテニス初級	水	19:00~20:30	10	4月7・14・21・28 5月12・19・26 6月2・9・23・30 7月7・14	13	10,440円 (9,400円) [8,350円]	川島裕子	ラケットの振り方、フォームなど基本動作を習得している方。	34	ナイトアロマヨガ	金	19:00~20:10	15	4月2・9・16・23 5月7・28 6月4・11・18・25 7月2・9	12	9,020円 (8,110円) [7,210円]	渡邊さよ	リラックス効果のあるアロマを焚きながら、新陳代謝や内臓機能の向上・脂肪燃焼効果を高めます。
14	ナイトテニス中級	火	19:15~20:45	10	4月6・13・20・27 5月11・18・25 6月1・8・15・22・29 7月6・13	14	11,240円 (10,120円) [8,990円]	川島裕子	ボレー、ボレーのリレー、ボレー対ストロークが10回以上でき、ゲーム形式のフォーメーションを習得している方。	<ul style="list-style-type: none"> ・日程は変更になる場合があります。 ・()内の料金は、受講期間中に65歳以上となる方、【 】内の金額は障がいのある方の料金です。 ・65歳以上の方は年齢を証明できるもの、高校生は生徒手帳の提示が必要です。 ・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、回数券もあります) 									
15	ナイトテニス上級	月	19:25~20:55	10	4月12・19・26 5月17・24・31 6月14・21・28 7月12・19・26	12	9,640円 (8,670円) [7,710円]	今 善輝	中級レベル経験者。ゲーム経験がある方。										

通年成人・球技系教室【1年間】 ※受講料はすべて分割3回払いとなります。

18	8人制卓球クラブ(中級)	4月2・9・16・23 6月4・11・25	5月7・28 7月2・9	受講料 1回目 11回(4月~7月分) 10,100円(9,090円)【8,080円】	全29回 26,630円 (23,970円) [21,310円]	札幌市婦人卓球親睦会	フォアハンドやショートのリレーが30本以上続き、ツッツキができる方。
	曜日：金曜 時間：10:35~12:05	8月6・20・27 10月8・22・29	9月3・10・17 11月12 12月3・17	受講料 2回目 12回(8月~12月分) 11,020円(9,920円)【8,820円】			
	定員：16	1月14・28 3月4・11	2月4・25	受講料 3回目 6回(2022年1月~3月分) 5,510円(4,960円)【4,410円】			



ワンコイン体験のお知らせ!

現在、開講している成人フィットネス教室が対象です。No26.No30は対象外

気になるフィットネス教室をこの機会に体験しませんか?

別途施設利用料が必要です。 詳細はお問合せください。電話251-1815