

R5 年度

1 月

開講

北ガスアリーナ札幌 46

スポーツ＆フィットネス教室

受講者募集！

申込期間 12 月 1 日(金)～12 月 14 日(木)

※12 月 1 日(金)、2 日(土)は大会のため全館貸切となり、施設窓口の申込みはできません。
 ※12 月 4 日(月)は施設整備日のため電話・施設窓口の申込みはできません。

申込方法 WEB、電話、施設窓口

【WEB】申込期間中 24 時間申込み可能です。(初日は 9:00～最終日は 23:59:59)
 【電話・施設窓口】9:00～20:00

抽 選 12 月 16 日(土) 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・施設窓口】落選された方のみ 12 月 17 日(日)までに電話で通知します。

追加申込 12 月 18 日(月) 9:00～ 定員になり次第終了(電話のみ)

※定員に空きがある教室のみ、先着順にて受付いたします。
 ※WEB 申込み・WEB 決済は対応しておりません。
 ※12 月 19 日(火)以降は、施設窓口でも受付いたします。

納入方法 ①WEB でお申込みの場合

当選結果メールが届いた時点で手続きが可能。

納入期間：12 月 16 日(土)～12 月 31 日(日) 23:59:59

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 にアクセスしていただき、
「クレジットカード決済」「コンビニ決済」のいずれかの決済方法にてお支払いください。

お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。

※**施設窓口での現金納入はできませんので予めご了承ください。**

■ご利用いただけるクレジットカード：VISA・MasterCard・JCB・American Express・Diners Club
 ■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

②電話、施設窓口でお申込みの場合

納入期間：12 月 19 日(火)～12 月 28 日(木)9:00～20:00

※**納入期間内に、施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。**

※各教室の日程表・お持ち物については、北ガスアリーナ札幌 46 ホームページ「教室情報」よりご確認いただけます。

※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施設までご連絡ください。

【お申し込みにあたって】

○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、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。 ○お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはW E B 申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします（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）。○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、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。

【個人情報取り扱い】

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。



北ガスアリーナ札幌 46

TEL:011-251-1815 〒060-0034 札幌市中央区北 4 条東 6 丁目 2 番

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 9:00～21:00
 ■休館日 第 1 月曜日（整備日）
 ■駐車場 約 100 台



／簡単・便利／

「WEB 申込み」のメリット



- ① お申込みいただいた教室の抽選結果をメールでお知らせします。
- ② 申込み期間中 24 時間お申込み可能です。(申込受付初日 9:00～受付最終日 23:59:59)
- ③ 災害等の緊急時による休講(中止)連絡をメールでお知らせします。※電話連絡の場合もございます。
 ※キャンセル、コース変更は「電話・窓口」での取り扱いとなります。

※迷惑メール設定やドメイン指定受信を設定されている方は、メールが受信されない場合がございますので、あらかじめ当協会ドメイン「sapporo-sport.jp」の受信許可設定をお願いいたします。設定方法がわからないお客様は、ご契約の携帯電話会社又はプロバイダにお問い合わせください。

教室 WEB 申込み手順



受講者カードをお持ちの方

「初回ユーザー登録」をしていただくことで、教室申込が簡単になります。

1.WEB 申込みご利用の前に WEB ユーザー登録を行います。 2. WEB ユーザー登録者の教室お申込み手順

(初回・受講者カード再発行時)

	① 「教室 WEB 申込み」フォームにアクセスし、PC ではページ右上、スマートフォンではページ中段の「初回ユーザー登録はこちら」をクリックして、入力フォームに進んでください。
	② 受講者カードの裏面に記載している 9 桁の受講者番号、メールアドレスを入力し送信ボタンをクリックしてください。
	③ ②で登録されたメールアドレスに初回ユーザー登録ページの URL が記載されたメールが届きますので、URL をクリックして、「登録内容」入力フォームに進んでください。
	④ 登録内容入力ページにて氏名・生年月日・電話番号・パスワードを入力し送信ボタンをクリックしてください。
	⑤ WEB ユーザー登録完了メールが届き、登録完了となります。

受講者カードをお持ちでない方
WEB ユーザー登録を希望されない方
お申込み手順

【パソコン・タブレット画面】

【スマートフォン画面】

① 「教室 WEB 申込み」フォームにアクセスし、PC ではページ右下、スマートフォンではページ下段の申込みボタンをクリックして、入力フォームに進んでください。 ② 【WEB 申込み利用について】【プライバシーポリシー】をよくお読みになり、各項目の同意するにチェックを入れ、メールアドレスを入力し、送信ボタンをクリックしてください。 ③ 入力されたメールアドレスに申込み用の URL が記載されたメールが届きますので、URL をクリックして、「お申込み内容」入力フォームに進んでください。 ④ 申込み専用ページにて申込みをする施設・教室を選択していただき、個人情報・健康チェック表・当協会のスポーツ教室に初めてお申込みをする方はアンケートを入力し、申込みボタンをクリックしてください。 ⑤ 申込み完了メールが届き、申込み完了となります。抽選後には抽選結果をメールにてお知らせいたします。	① 「教室 WEB 申込み」フォームにアクセスし、PC ではページ左側、スマートフォンではページ上段の入力フォームに、受講者カード番号・WEB ユーザー登録時に設定したパスワードを入力し、ログインをクリックして、入力フォームに進んでください。 ② スポーツ教室メニューにて「教室申込みを行います」の申込みボタンをクリックしてください。 ③ お申込み内容の入力フォームにて、施設名を選択し、教室検索ボタンをクリックすると、教室一覧が表示されますので、ご希望の教室に表示されている「選択」をクリックしてください。 ④ 健康チェック表の該当箇所にチェックを入力していただき、【WEB 申込み利用について】【プライバシーポリシー】をよくお読みになり、各項目の同意するにチェックを入れていただき、申込みボタンをクリックしてください。 ⑤ 申込み完了メールが届き、申込み完了となります。抽選後には抽選結果をメールにてお知らせいたします。
--	---

【パソコン・タブレット画面】



【スマートフォン画面】



【メールが届かない場合について】

■メールは自動配信となるため、送信から約 15 分程度申込みが集中する場合は半日ほどかかることがあります。■受信したメールが迷惑メールフォルダに振り分けられている可能性がありますので、受信トレイに届かない場合には迷惑メールフォルダをご確認ください。■メールは申込時のアドレス宛に送信いたしますので、アドレス変更した場合はメールが届きません。(登録メールアドレスの変更については WEB ユーザーログイン後の画面より変更可能ですが、次回申込時より反映されます。)
 ■携帯電話会社またはプロバイダ側の不具合によりメールが届かない場合の対応は致しかねます。

成人・球技系教室 対象：満 1 6 歳以上										成人・フィットネス系教室 対象：満 1 6 歳以上											
※日程は変更になる場合があります。										※日程は変更になる場合があります。											
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	9:15～ 10:45	15	1月 5 19 26 3月 1 8 15 22 29	2月 9 16	10	9,000円 (8,500円) 【7,000円】	札幌 卓球連盟	フォアハンドやショートラリーを 5 本～ 2 0 本打てる方。	21	ベーシックヨガ	火	10:00～ 11:10	20	1月 9 23 30 3月 5 12 19 26	2月 6 13 20 27	11	11,550円 (8,250円) 【6,600円】	猪狩有紀子	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	9:15～ 10:45	15	1月 5 19 26 3月 1 8 15 22 29	2月 9 16	10	9,000円 (8,500円) 【7,000円】	札幌 卓球連盟	フォアハンドやショートラリーが 5 0 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。	22	太極拳	火	11:00～ 12:30	30	1月 9 16 23 30 3月 5 12 19 26	2月 6 13 20 27	12	12,600円 (9,000円) 【7,200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	卓球中級	金	10:50～ 12:20	15	1月 5 19 26 3月 1 8 15 22 29	2月 9 16	10	9,000円 (8,500円) 【7,000円】	札幌 卓球連盟	フォアハンドやショートラリーが 3 0 本以上続き、ツッツキができる方。	23	からだとのえ体操	火	13:00～ 14:15	20	1月 9 23 30 3月 5 12 19 26	2月 6 13 20 27	11	11,550円 (8,250円) 【6,600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	バドミントン初心者	金	9:00～ 10:30	10	1月 5 19 26 3月 1 8 15 22 29	2月 9 16	10	9,000円 (8,500円) 【7,000円】	数藤和枝	初めての方から。	24	Z U M B A	火	19:00～ 20:10	20	1月 9 16 23 30 3月 5 12 19 26	2月 6 13 20 27	12	12,600円 (9,000円) 【7,200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。脂肪燃焼や体力づくりに効果的です。
5	バドミントン初級	金	10:35～ 12:35	18	1月 5 19 26 3月 1 8 15 22 29	2月 9 16	10	10,500円 (9,500円) 【8,000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	ボクシング エクササイズ (女性限定)	火	19:30～ 20:30	15	1月 9 16 23 30 3月 5 12 19 26	2月 6 13 20 27	12	12,600円 (9,000円) 【7,200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	バドミントン中級	火	9:00～ 10:55	15	1月 23 30 3月 5 12 19 26	2月 6 13 20 27	10	10,500円 (9,500円) 【8,000円】	札幌 バドミントン協会	バドミントン経験者で実戦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	季節の経絡ヨガ	水	10:00～ 11:10	20	1月 17 24 31 3月 6 13 27	2月 7 14 21 28	10	10,500円 (7,500円) 【6,000円】	猪狩有紀子	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	バドミントン中上級	火	11:00～ 12:55	15	1月 23 30 3月 5 12 19 26	2月 6 13 20 27	10	10,500円 (9,500円) 【8,000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	バランスボール エクササイズ	水	13:30～ 14:30	15	1月 17 24 31 3月 6 13 27	2月 7 14 21 28	10	10,500円 (7,500円) 【6,000円】	近 育登	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	テニス初心者	木	9:25～ 10:55	10	1月 18 25 3月 14 21 28	2月 1 8 15 22 29	10	11,000円 (10,000円) 【8,500円】	川島裕子	初めての方から。基本習得を目指します。	28	ピラティス	水	19:00～ 20:15	20	1月 10 17 24 31 3月 6 13 27	2月 7 14 21 28	11	11,550円 (8,250円) 【6,600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	テニス初級	木	11:00～ 12:30	10	1月 18 25 3月 14 21 28	2月 1 8 15 22 29	10	11,000円 (10,000円) 【8,500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	ママのためのヨガ (女性限定)	金	10:00～ 11:00	10	1月 5 19 26 3月 1 8 15 22 29	2月 9 16	10	10,500円 (7,500円) 【6,000円】	猪狩有紀子	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、お子様連れでするので、周りに気にせずに行えるママがメインのクラスです。
10	テニス初中級	火	11:00～ 12:30	10	1月 23 30 3月 5 12 19 26	2月 6 13 20 27	10	11,000円 (10,000円) 【8,500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ます。	30	フラダンス	金	12:30～ 13:30	20	1月 5 19 3月 1 8 15 22 29	2月 9	8	8,400円 (6,000円) 【4,800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！
11	テニス初中級	木	9:25～ 10:55	10	1月 18 25 3月 14 21 28	2月 1 8 15 22 29	10	11,000円 (10,000円) 【8,500円】	武田真里子	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	健美操	金	12:40～ 13:40	30	1月 5 19 26 3月 1 8 15 22 29	2月 9 16	10	10,500円 (7,500円) 【6,000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て全身運動を行い、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ます。どなたでも気楽に参加できる健康体操です。
12	テニス中級	火	9:25～ 10:55	10	1月 23 30 3月 5 12 19 26	2月 6 13 20 27	10	11,000円 (10,000円) 【8,500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VS 平行陣の陣形を学んでいます。	32	ナイトアロマヨガ	金	19:00～ 20:10	20	1月 5 12 19 3月 1 8 15 22 29	2月 9	9	9,450円 (6,750円) 【5,400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。
13	テニス中級	木	11:00～ 12:30	10	1月 18 25 3月 14 21 28	2月 1 8 15 22 29	10	11,000円 (10,000円) 【8,500円】	武田真里子	ボレー、ボレーのラリー、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。	※（ ）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。 障がい者手帳、療育手帳の交付を受けている方は受講料納入の際に手帳等を提示してください。 ※申込者数が少ない場合は開講中止になる場合があります。										
14	ナイトテニス初級	水	19:00～ 20:30	10	1月 17 24 31 3月 13 27	2月 7 14 21 28	9	9,900円 (9,000円) 【7,650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。											
15	ナイトテニス中級	火	19:15～ 20:45	10	1月 9 16 23 30 3月 5 12 19 26	2月 6 13 20 27	12	13,200円 (12,000円) 【10,200円】	川島裕子	ボレー、ボレーのラリー、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。											
16	ナイトテニス上級	月	19:25～ 20:55	10	1月 22 29 3月 11 18 25	2月 19 26	7	7,700円 (7,000円) 【5,950円】	今 善輝	中級レベル経験者。ゲーム経験がある方。											

体験料

500円

(税込)

詳細はお問い合わせください。

電話 011-251-1815

当施設は、成人フィットネス教室が対象です。

気になるフィットネス教室をこの機会に体験してみませんか？

※1教室1回のみ

【申込方法】電話または窓口にてご希望教室をお伝えください。

※定員に空きがある教室のみのご案内となります。

※（ ）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。
障がい者手帳、療育手帳の交付を受けている方は受講料納入の際に手帳等を提示してください。
※申込者数が少ない場合は開講中止になる場合があります。

ワンコイン体験のお知らせ！



体験料

500円 (税込)

詳細はお問い合わせください。
電話 011-251-1815



当施設は、成人フィットネス教室が対象です。
気になるフィットネス教室をこの機会に体験してみませんか？
※1教室1回のみ
【申込方法】電話または窓口にてご希望教室をお伝えください。
※定員に空きがある教室のみのご案内となります。