

2024年4月 北ガスアリーナ札幌46 スポーツ＆フィットネス教室 受講生募集!

～北ガスアリーナ札幌46からのお知らせ～

ワンコイン体験【体験料:500円(税込)】

- ～気になる教室をこの機会に体験してみませんか?～
- ・当施設は、成人フィットネス教室が対象です。
- ・1教室1回のみ
- ・定員に空きのある教室のみのご案内になります。
- ・電話または施設窓口で希望教室をお伝えください。

【詳細は施設までお問い合わせください!!!】

教室 WEB 申込み 受講料割引キャンペーン

「教室 WEB 申込み」より、4月開講教室をお申込みいただくと受講料が100円割引となります。

- ・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和6年4月開講教室」の対象教室で「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。

「WEB申込みのやり方がわからない」「操作が難しい」...
などお困りのことがありましたら
施設職員にお声がけください!

さぽーとさっぽろ 1会員につき年1回(会員番号1につき1回)の適用となります。

受講料助成がご利用いただけます!!

さぽーとさっぽろの会員または登録している同居家族の方で「教室 WEB 申込み」および「水泳自動継続」の場合に限り、受講料から400円助成されます。

【ご利用方法】

① さぽーとさっぽろホームページの申請フォームより、スポーツ教室助成の申請を行います(メールアドレスの入力必須)。

② さぽーとさっぽろより、クーポンコードが申請時のメールアドレスへ届きます。

※クーポンコードは、令和6年3月1日より申請いただけます。
原則、申請日の翌営業日(土日祝除く)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日にも申請された場合は、申込締切日に間に合わない場合がありますので、余裕をもって申請してください。

③ 下記の申込方法に沿った適用方法にてご利用ください。

申込方法	適用方法
WEB 申込	教室の申込期間中に、クーポンコードを札幌市スポーツ協会の教室 WEB 申込みフォームに入力します(クーポンコードの入力欄があります)。 各クラスの受講最終日の3週間前までに、さぽーとさっぽろ受講料助成申請書(水泳自動継続用)に必要事項をご記入いただき、施設窓口までご提出ください。 ※申請日以降の各クラス受講料に対する助成となります。 ※WEB 申込にてクーポンコードをご利用いただいた場合はご利用できません。
水泳自動継続	※R6.3/1～申請可能ホームページ

～北ガスアリーナ札幌46でフィットネス始めませんか?～

NEW

2024年4月から新規開講!
大人の椅子ヨガ

椅子を使うことで通常のヨガと比べ、身体への負担を軽減して手足を伸ばすことができます。体力に自信のない方やヨガ初めての方にもおすすめのクラスです。



NEW

2024年4月から新規開講!
たのしくからだリメイク

誰でもできる簡単な動きで筋肉を整え、姿勢チェック、ウォーキング、ヨガ、ピラティス、リズム体操など、楽しみながら体を動かしていく教室です。



申込方法

申込期間：3月1日(金)～3月14日(木)
※3月4日(月)は施設整備日のため電話・施設窓口の申込はできません。

申込方法：①WEB ②電話 ③施設窓口 のいずれか

【WEB】申込期間中24時間申込み可能です。
(申込初日9:00～、申込最終日23:59:59)

【電話・施設窓口】9:00～20:00



抽 選：3月16日(土)14:30～

【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3月17日(日)までに電話にてお知らせいたします。

追加申込：①電話 ②施設窓口 ※先着順

【電話】3月18日(月)9:00～

【施設窓口】3月19日(火)9:00～

※3月18日(月)は電話のみの受付となります。

※追加申込は、WEB申込み、WEB決済は対応していません。

※定員に空きのある教室のみ、定員になり次第終了。

納入方法

①WEBでお申込みの方【現金納入不可】

納入期間：3月16日(土)～3月31日(日)

- ・当選結果メールが届いた時点で手続きが可能です。
- ・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ページ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」のいずれかの方法にて、お支払いください。(施設窓口でのお支払いはできません)
- ・お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りします。

※領収証につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しがないため、当協会から領収証は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください。

◆ご利用いただけるクレジットカード
【VISA、MasterCard、JCB、American Express、DinersClub】

◆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方【施設窓口にて現金納入のみ】

納入期間：3月19日(火)～3月31日(日) 9:00～20:00

・各教室の日程表・持ち物については、当施設ホームページ「教室情報」よりご確認ください。

・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にお支払いが出来ない場合は必ず当施設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りますのでご注意ください。

・WEB申込みの方でメールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダをご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、施設までお問い合わせ願います。

【お申込みにあたって】

- ・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。
- ・記載されている金額は全て税込価格となっております。
- ・65歳以上の方は受講料が減額となります。年齢確認ができるものを納入時、または教室の初回に受付にてご提示ください。
- ・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は、受講料が減額となりますのでご申告ください。納入時、または教室の初回に確認いたしますので、各種手帳をご持参ください。なお、受講期間中に各種手帳等の交付・返納・有効期限が切れた方は、受講施設へお問い合わせください。
- ・お申込みの際は、教室名、教室内容など注意事項を必ずご確認ください。対象レベルと著しく差がある場合には、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。
- ・複数教室にお申込みできますが、受講意思のある教室のみお申込みください。
- ・お申込みが多数の場合は、部屋または指導員数を調整のうえ定員を変更することがあります。
- ・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判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。
- ・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WEB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障害児奨励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、事務手数料として1教室につき500円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が、その際は事前にお知らせさせていただきます。

【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事故等の報告及び障害児奨励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 ☎ 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



教室申込みはWEBが便利

受講生の方には「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の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可能です!
- ◆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・球技系教室 対象：成人（高校生以上）

No.	教室名	曜日	時間	定員	日程	回数	受講料(税込)			指導員	内容
							一般	65歳以上	障がいのある方		
1	卓球初中級	金	9:15～10:45	15	4月5日～7月26日	11	9,900円	9,350円	7,700円	札幌卓球連盟	フォアハンドやショートラリーを5本～20本打てる方。
2	卓球上級	金	9:15～10:45	15	4月5日～7月26日	11	9,900円	9,350円	7,700円	札幌卓球連盟	フォアハンドやショートラリーが50本以上続き、ツツキやツツキ打ちでラリーができる方。
3	卓球中級	金	10:50～12:20	15	4月5日～7月26日	11	9,900円	9,350円	7,700円	札幌卓球連盟	フォアハンドやショートラリーが30本以上続き、ツツキができる方。
4	バドミントン初心者	金	9:00～10:30	10	4月5日～7月26日	11	9,900円	9,350円	7,700円	数藤和枝	初めての方から。
5	バドミントン初級	金	10:35～12:35	18	4月5日～7月26日	11	11,550円	10,450円	8,800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・スマッシュなど、ショットの基本ができる方。
6	バドミントン中級	火	9:00～10:55	15	4月2日～7月23日	12	12,600円	11,400円	9,600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。
7	バドミントン中上級	火	11:00～12:55	15	4月2日～7月23日	12	12,600円	11,400円	9,600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。
8	テニス初心者	木	9:25～10:55	10	4月4日～7月25日	9	9,900円	9,000円	7,650円	川島裕子	初めての方から。基本習得を目指します。
9	テニス初級	木	11:00～12:30	10	4月4日～7月25日	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。
10	テニス初中級	火	11:00～12:30	10	4月2日～7月23日	12	13,200円	12,000円	10,200円	小島 香	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。
11	テニス初中級	木	9:25～10:55	10	4月4日～7月25日	9	9,900円	9,000円	7,650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。
12	テニス中級	火	9:25～10:55	10	4月2日～7月23日	12	13,200円	12,000円	10,200円	小島 香	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きます。
13	テニス中級	木	11:00～12:30	10	4月4日～7月25日	9	9,900円	9,000円	7,650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。
14	ナイトテニス初級	水	19:00～20:30	10	4月3日～7月24日	12	13,200円	12,000円	10,200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	4月2日～7月23日	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	4月8日～7月29日	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。

成人・フィットネス系教室 対象：成人（高校生以上）

No.	教室名	曜日	時間	定員	日程	回数	受講料(税込)			指導員	内容
							一般	65歳以上	障がいのある方		
21	ベーシックヨガ	火	10:00～11:10	20	4月2日～7月23日	12	12,600円	9,000円	7,200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。
22	太極拳	火	11:00～12:30	30	4月2日～7月30日	15	15,750円	11,250円	9,000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。
23	からだとのえ体操	火	13:00～14:15	20	4月2日～7月23日	12	12,600円	9,000円	7,200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。
24	ZUMBA	火	19:00～20:10	20	4月2日～7月23日	15	15,750円	11,250円	9,000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。
25	ボクシングエクササイズ(女性限定)	火	19:30～20:30	15	4月2日～7月30日	15	15,750円	11,250円	9,000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。
26	季節のめぐりヨガ ※季節の経絡ヨガから名称変更	水	10:00～11:10	20	4月3日～7月24日	11	11,550円	8,250円	6,600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。
27	バランスボールエクササイズ	水	13:30～14:30	15	4月3日～7月31日	15	15,750円	11,250円	9,000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。
28	NEW たのしからだリメイク	木	10:00～11:00	20	4月4日～7月25日	12	12,600円	9,000円	7,200円	和田真里	誰でもできる簡単な動きで筋肉を整え、姿勢チェック、ウォーキング、ヨガ、ピラティス、リズム体操など、楽しみながら体を動かしていく教室です。
29	NEW 大人の椅子ヨガ	金	10:00～11:00	20	4月5日～7月26日	10	10,500円	7,500円	6,000円	猪狩有紀子	椅子を使うことで通常のヨガと比べ身体への負担を軽減して手足を伸ばすことができます。体力に自信のない方やヨガ初めての方にもおすすめのクラスです。
30	フラダンス	金	12:30～13:30	20	4月5日～7月19日	9	9,450円	6,750円	5,400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！
31	健美操	金	12:40～13:40	30	4月5日～7月26日	14	14,700円	10,500円	8,400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。
32	ナイトアロマヨガ	金	19:00～20:10	20	4月5日～7月5日	10	10,500円	7,500円	6,000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。

各教室の日程表・持ち物については、当施設ホームページ「教室情報」よりご確認ください。

子ども教室 *学年は4月からの新学年です。

No.	対象	教室名	曜日	時間	定員	日程	回数	受講料(税込)		指導員	内容
								一般	障がいのある方		
41	小1～小3	ジュニアテニス(小1～小3)	月	17:00～18:00	10	4月8日～9月30日	10	9,000円	7,000円	今 善輝	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。
42	小4～中3	ジュニアテニス(小4～中3)	月	18:05～19:20	10	4月8日～9月30日	10	11,000円	8,500円	今 善輝	※ラケットの貸し出しあります。
43	小1～中3	ジュニア体操	水	18:00～19:30	36	4月3日～9月25日	17	18,700円	14,450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	小3～小6	ジュニアバレーボール	水	17:15～18:45	30	4月3日～9月25日	16	14,400円	11,200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	時間変更 17:10～18:40	15	4月3日～9月25日	17	15,300円	11,900円	札幌バドミントン協会	はじめての方からどなたでも参加できます。ラケットの握り方やストロークを指導します。
46	小5～中3	ジュニアバドミントン(小5～中3)	水	時間変更 18:50～20:20	15	4月3日～9月25日	17	15,300円	11,900円	札幌バドミントン協会	※ラケットの貸し出しあります。
47	年中・年長	わくわくキッズ体操(水)	水	15:00～16:00	10	4月3日～9月25日	20	18,000円	14,000円	安土隼人	
48	小1～小2	わくわくジュニア体操(小1、2年)	水	16:10～17:40	10	4月3日～9月25日	20	22,000円	17,000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、基礎的な運動能力の向上を目指します。
49	年中・年長	わくわくキッズ体操(金)	金	15:00～16:00	10	4月5日～9月27日	19	17,100円	13,300円	安土隼人	
50	小3～小4	わくわくジュニア体操(小3、4年)	金	16:10～17:40	10	4月5日～9月27日	19	20,900円	16,150円	安土隼人	
51	NEW 小2～小6	ジュニアハンドボール	木	16:45～17:45	30	4月4日～8月29日	10	7,500円	6,000円	三宮典子 佐藤敦子	「走る」「投げる」「跳ぶ」の三大要素がまったチームスポーツです。長所を活かし、誰もが主役になることができます。仲間と協力し合い、一つの目標に向かって努力する大切さを学びます。

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。
【】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			受講料(税込)	指導員
60	中学生	少年少女弓道	金	16:30～18:00	12	4月 5 12 19 26	5月 10 17 24 31	6月 7 14 21 28	1期 20回 22,000円【17,000円】	札幌弓道連盟
						7月 19 26	8月 2 23 30	9月 6 20 27		
						10月 4 11 18 25	11月 1 29	12月 13 20 27	2期 15回 16,500円【12,750円】	
						1月 10 31	2月 7 14 28	3月 14		
61	年中・年長(女子)	さっほろチア&ダンスアカデミー(キッズ)	火	15:25～16:25	30	4月 2 9 16 23 30	5月 7 14 21 28	6月 4 18 25	1期 21回 23,100円【17,850円】	北海道 コンサドルズ 公式メンバー
7月 2 16 23 30	8月 6 20 27	9月 3 10								
62	小学生(女子)	さっほろチア&ダンスアカデミー(ジュニア)	火	16:35～17:50	30	10月 1 8 15 22 29	11月 12 19 26	12月 3 10 17 24	2期 21回 23,100円【17,850円】	
1月 21 28	2月 4 18 25	3月 4 11 18 25								
内容 レッソン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(1,300円)を購入できます。こちらのクラスは教室日程の他に、フリー「エスポラーダ北海道」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、衣装代等の経費がかかります。(約15,000円程度)※Tシャツ、衣装代については値上がりする場合があります。										

※申込者数が少ない教室は開講中止になる場合があります。

▼多種目体験型スクール▼

DO! スポKIDS **DO! スポ! シニア健康塾**

4月1日(月)～ 申込開始!

詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご覧ください◎ 2月中旬頃に掲載いたします。



プロスポーツアカデミー
Professional Sports Club Academy

※申込、問い合わせは各団体HPにて承っております。北ガスアリーナ札幌46では受け付けておりません。上記の二次元コードから各クラブへお願いいたします。

レバンガ北海道
BANK OF MITSUBISHI BASKETBALL ACADEMY

エスポラーダ北海道
Espolada Hokkaido

北海道日本ハムファイターズ
PHYSICAL ACADEMY

