## 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) 一般 | 65歳以上 | 障がいのある方 | 指導員 | 内容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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のラリーを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のラリーが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。 |
| 3 | 卓球中級 | 金 | 10:50～12:20 | 申 込 み 締 切 り | | | | | | | |
| 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 | 申 込 み 締 切 り | | | | | | | |
| 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 | 申 込 み 締 切 り | | | | | | | |
| 9 | テニス初級 | 木 | 11:00～12:30 | 申 込 み 締 切 り | | | | | | | |
| 10 | テニス初中級 | 火 | 11:00～12:30 | 申 込 み 締 切 り | | | | | | | |
| 11 | テニス初中級 | 木 | 9:25～10:55 | 申 込 み 締 切 り | | | | | | | |
| 12 | テニス中級 | 火 | 9:25～10:55 | 申 込 み 締 切 り | | | | | | | |
| 13 | テニス中級 | 木 | 11:00～12:30 | 申 込 み 締 切 り | | | | | | | |
| 14 | ナイトテニス初級 | 水 | 19:00～20:30 | 申 込 み 締 切 り | | | | | | | |
| 15 | ナイトテニス中級 | 火 | 19:15～20:45 | 申 込 み 締 切 り | | | | | | | |
| 16 | ナイトテニス上級 | 月 | 19:25～20:55 | 申 込 み 締 切 り | | | | | | | |

## 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) 一般 | 65歳以上 | 障がいのある方 | 指導員 | 内容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 21 | ベーシックヨガ | 火 | 10:00～11:10 | 申 込 み 締 切 り | | | | | | | |
| 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 | 申 込 み 締 切 り | | | | | | | |
| 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 | 申 込 み 締 切 り | | | | | | | |
| 28 | NEW たのしくからだリメイク | 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」よりご確認いただけます。**

## 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) 一般 | 障がいのある方 | 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 | 申 込 み 締 切 り | | | | | | |
| 42 | 小4～中3 | ジュニアテニス(小4～中3) | 月 | 18:05～19:20 | 申 込 み 締 切 り | | | | | | |
| 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。<br>※ラケットの貸し出しあります。 |
| 46 | 小5～中3 | ジュニアバドミントン(小5～中3) | 水 | 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 | |
| 47 | 年中・年長 | わくわくキッズ体操(水) | 水 | 15:00～16:00 | 申 込 み 締 切 り | | | | | | 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。 |
| 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 | 安士隼人 | |
| 49 | 年中・年長 | わくわくキッズ体操(金) | 金 | 15:00～16:00 | 10 | 4月5日～9月27日 | 19 | 17,100円 | 13,300円 | 安士隼人 | |
| 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 | 安士隼人 | |
| 51 | 小2～小6 | NEW 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<br>佐藤敦子 | 「走る」「投げる」「跳ぶ」の三大要素がつ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 | 申 込 み 締 切 り | | | | | |
| 内容 | 礼儀、作法、基本的動作を学び、美しく行射する態度、心身の鍛錬を図ります。 | | | | | | | | | |
| 61 | 年中年長(女子) | さっぽろチア＆ダンスアカデミー(キッズ) | 火 | 15:25～16:25 | 30 | 4月 2 9 16 23 30<br>7月 2 16 23 30 | 5月 7 14 21 28<br>8月 6 20 27 | 6月 4 18 25<br>9月 3 10 | 1期 21回 23,100円【17,850円】 | 北海道コンサドールズ公式メンバー |
| 62 | 小学生(女子) | さっぽろチア＆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<br>1月 21 28 | 11月 12 19 26<br>2月 4 18 25 | 12月 3 10 17 24<br>3月 4 11 18 25 | 2期 21回 23,100円【17,850円】 | |
| 内容 | レッス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。<br>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。<br>こちらのクラスは教室日程の他に、Fリーグ「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

エスポラーダ北海道

北海道日本ハムファイターズ

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～

「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！

### 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。

### さぽーと さっぽろ

1会員につき年１回(会員番号1つにつき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」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お日にちで申請された場合、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。

さぽーとさっぽろホームページ ※R6.3/1～申請可能

| 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)。 |
| 水泳自動継続 | 各クールの受講最終日の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。 ※申請は現の次クール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。 |

## 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

WEB申込み

**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決済は対応しておりません。
※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お手続きが可能です。
- お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流しがないため、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願います。
- 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、施設までお問合わせ願います。

## ～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。

いかり　ゆきこ
猪狩 有紀子指導員

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。

わだ　まり
和田 真里指導員

【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。
- 感染病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、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 ☎ 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・タブレット等でのお申込みができます！
◆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！