

子ども教室 ※申込者数が少ない教室は開講が中止になる場合がございます。											
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	10月21日～ 3月31日	13	11,700円	9,100円	今 善輝	足の動き、ラケットの振り方、コート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	10月21日～ 3月31日	申込締切り				
43	小1 ～中3	ジュニア体操	水	18:00～ 19:30	36	10月2日～ 3月26日	22	24,200円	18,700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	10月2日～ 3月26日	申込締切り				
45	小3 ～小6	ジュニアバドミントン (小3～小6)	水	17:10～ 18:40	15	10月2日～ 3月26日	申込締切り				
46	小5 ～中3	ジュニアバドミントン (小5～中3)	水	18:50～ 20:20	15	10月2日～ 3月26日	20	18,000円	14,000円	札幌地区 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。 ※ラケットの貸出しあります。
47	年中・ 年長	わくわくキッズ体操(水)	水	15:00～ 16:00	10	10月2日～ 3月26日	23	20,700円	16,100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	10月2日～ 3月26日	23	25,300円	19,550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。
49	年中・ 年長	わくわくキッズ体操(金)	金	15:00～ 16:00	10	10月4日～ 3月28日	申込締切り				
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	10月4日～ 3月28日	15	16,500円	12,750円	安土 隼人	
51	小2 ～小6	ジュニアハンドボール	木	16:45～ 17:45	30	10月3日～ 3月27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。

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。

▼多種目体験型スクール▼

DO! スポキッズ **DO! ジュニア健康塾**

追加申込受付中!

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



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。下記の二次元コードから各クラブへお問い合わせください。

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



追加募集中教室のご案内

定員に空きのある教室は先着順で受付中！ 電話または施設窓口でお申込みください。
先着順で受け付けのため定員に達している場合があります。受講料、空き状況等についてはお問い合わせください。

成人・フィットネス系教室 対象：成人(高校生以上) 期間：8月～11月					
No.	教室名	曜日	時間	指導員	内容
21	ベーシックヨガ I	火	10:00～11:00	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	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	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	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。
26	季節のめぐりヨガ	水	10:00～11:10	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づ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	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	たのしくからだリメイク	木	10:00～11:00	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。
30	フラダンス	金	12:30～13:30	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	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	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。

★ PICK UP ★

No.29 大人の椅子ヨガ 金曜日 10:00～11:00

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が初めての方にもおすすめのクラスです。

No.33 ベーシックヨガⅡ 火曜日 11:15～12:15

大好評につき、8月開講第2期からベーシックヨガを2クラスで開講しています！



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・フィットネス系教室が対象です。
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】電話または施設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。

2024年
10月

北ガスアリーナ札幌46 スポーツ&フィットネス教室 受講者募集!

- **申込期間** **9月1日(日)～9月14日(土)**
※9月2日(月)は施設整備日のため電話・施設窓口での申込みはできません。
- **申込方法** WEB・電話・施設窓口のいずれかでお申込みください。
【WEB】24時間お申込み可能です。(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** **9月16日(月・祝) 14:30～**
【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。
【電話・施設窓口】落選された方にのみ9月17日(火)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(定員に空きがある教室のみ)
【電話】9月18日(水)9:00～ 【施設窓口】9月19日(木)9:00～
※9月18日(水)は電話のみの受付となります。
※追加申込みは、WEB申込みWEB決済は対応しておりません。
※定員になり次第、締切りとなります。



- **納入方法** 〈WEBでお申込みの方〉 ※施設窓口でのお支払いはできません。
納入期間 9月16日(月・祝)～9月27日(金)23:59:59まで
・納入期間内に、当選結果メールに記載されている決済ページURLにアクセスしていただき、「WEBでのクレジットカード決済」「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法でお支払いください。
・お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。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。

・ご利用可能なクレジットカード：VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club
・ご利用可能なコンビニ：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

- **その他**
 - ・各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、当施設ホームページ「教室情報」から、各教室の「▶日程表」より「教室受講のご案内 (PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認いただき、受講当日に各施設へお越しください。
 - ・ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情（入院、海外旅行など）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。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**電話で受講の意思を確認させていただきます。
 - ・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をお願いします。

〈電話・施設窓口でお申込みの方〉
納入期間 9月19日(木)～9月27日(金)9:00～20:00まで
・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。

ホームページ

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



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、10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10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。

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	各クラスの受講最終日の3週間前までに、さぽーとさ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。

【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。
- ・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、受講料の減額設定がある教室に限り、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。
- ・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。
- ・感染症にかか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。
- ・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、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。

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！

受講者カード

WEB申込み