

2025年  
**10月**  
開講

**どうぎんカーリングスタジアム**  
**フィットネス教室受講者募集!**



---

- 申込期間 9月1日(月)～9月14日(日)
- 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】10:00～21:00
- 抽 選 9月17日(水)11:00～  
 【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電話にてお知らせいたします。
- 追加申込 定員に空きがある教室は、9月18日(木)10:00より先着順にて受付いたします。(電話のみ)  
 9月19日(金)以降は、電話・施設窓口にて先着受付いたします。  
 ※追加申込は電話または施設窓口でのお申込みとなります。(WEB申込み不可)



■ 納入方法

<WEB でお申込みの方>

納入期間:9月17日(水) ~ 9月27日(土) 23:59:59まで

- ・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、「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」をお送りいたします。領収書につきましては、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

＜電話・施設窓口でお申込みの方＞  
 納入期間：9月19日(金)～9月27日(土) 10:00～21:00  
 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。

■ 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、当館ホームページ「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ください、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館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願います。
- ・**9月22日(月)は、施設整備日のため各種手続きは行っておりません。あらかじめご了承ください。**

## 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、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 7 年 10 月開講教室」の対象教室へ「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、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。

どうぎんカーリングスタジアム  
「教室情報」二次元コードはこちら ▶▶



## さぽ〜とさっぽろ

受講料助成がご利用いただけます!!

さぽ〜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。

適用方法などの詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご確認いただくか、施設へお問い合わせください。

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。





# どうぎんカーリングスタジアム

〒062-0051 札幌市豊平区月寒東1条9丁目(月寒体育館隣)

地下鉄東豊線「月寒中央駅」3番出口より徒歩5分

札幌市スケート施設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

☎ 011-853-4572

■ 開館時間 10:00～22:00(月～木)

10:00～23:00(金、土)

10:00～21:00(日)

■ 休館日 第3月曜日(整備日)

■ 駐車場 約50台



★フィットネス(対象:高校生以上) ※障がいのある方: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

| No. | 教室名           | 曜日                                                        | 時 間         | 回数  | 定員  | 受講料(税込) |         |            | 指導員名     | 開講期間       |
|-----|---------------|-----------------------------------------------------------|-------------|-----|-----|---------|---------|------------|----------|------------|
|     |               |                                                           |             |     |     | 一般      | 65歳以上の方 | 障がいのある方(※) |          |            |
| 01  | ピラティス         | 火                                                         | 10:00～11:00 | 11回 | 12名 | 12,100円 | 8,800円  | 7,150円     | MASAKO   | 10/7～12/23 |
|     | 運動量:★★        | 腹筋深部を鍛え、ウエストを引き締めることで関節などの柔軟性を高めます。                       |             |     |     |         |         |            |          |            |
| 02  | りらっくすヨガ       | 火                                                         | 14:00～15:00 | 12回 | 12名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円     | 十川 志津香   | 10/7～12/23 |
|     | 運動量:★         | 深い呼吸と筋肉の伸縮により、血行を促進し体のバランスを整えます。                          |             |     |     |         |         |            |          |            |
| 03  | あへあほ体操        | 水                                                         | 10:00～11:00 | 13回 | 12名 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円     | 大川 尚子    | 10/1～12/24 |
|     | 運動量:★         | 誰でも簡単にできる運動でインナーマッスルを鍛えることで、体幹を引き締める効果があります。              |             |     |     |         |         |            |          |            |
| 04  | ビューティーヨガ      | 水                                                         | 19:00～20:00 | 13回 | 12名 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円     | YUKO     | 10/1～12/24 |
|     | 運動量:★         | ゆったりとした動作で体幹を鍛えることで、体のバランスを整え心も体もほぐすことができます。              |             |     |     |         |         |            |          |            |
| 05  | 姿勢美・健康体操      | 木                                                         | 10:00～11:00 | 12回 | 12名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円     | 飯田光子SSKT | 10/2～12/25 |
|     | 運動量:★         | 音楽に合わせて整美体操や腰痛体操、筋力強化運動等を行うことで、心身ともに健康にしていきます。            |             |     |     |         |         |            |          |            |
| 09  | ボールで美活・骨格リセット | 木                                                         | 19:00～20:00 | 12回 | 12名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円     | 丹羽 千浪    | 10/2～12/25 |
|     | 運動量:★         | ストレッチボールでほぐして緩め、スッキリ姿勢を整えます。下半身を中心にしたエクササイズでヒップアップを目指します。 |             |     |     |         |         |            |          |            |
| 07  | 背骨コンディショニング   | 金                                                         | 9:45～10:45  | 12回 | 12名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円     | 三好 まり子   | 10/3～12/26 |
|     | 運動量:★         | 背骨の歪みが原因で引き起こるカラダの痛みや不調を、体操や筋力トレーニングで解消していきます。            |             |     |     |         |         |            |          |            |
| 08  | バレエストレッチ      | 金                                                         | 11:00～12:00 | 12回 | 12名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円     | 水上 登美子   | 10/3～12/26 |
|     | 運動量:★★        | クラシックバレエの動きと呼吸法を取り入れ、リズムに合わせてストレッチやウォーキングを行います。           |             |     |     |         |         |            |          |            |

- 11月6日(木)、7日(金)の教室はお休みです。
- ★の数は運動量の多さを示しています。
- 本要項に記載の教室時間は、準備・片付けが含まれた時間となっています。
- 65歳以上の方、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、納入時、または教室の初回に年齢確認ができるものや各種手帳を受付にてご提示ください。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。
- 指導員の病気、怪我等の諸事情により、指導員の変更または代行の指導員が指導にあたる場合があります。
- 欠席される際のご連絡は不要ですが、続けて3回以上欠席される場合は、電話等でご連絡ください。
- 貴重品は各自の責任で管理してください。なお、お荷物などの保管は有料ロッカー(50円/回)をご利用ください。
- 教室開講後、定員に空きがある場合のみフィットネス教室を1回500円(税込)で体験できます。※1教室・各期・1回までとなります。詳細は、当施設までお問い合わせください。



- 【お申込みにあたって】
- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・教室を辞めると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！

WEB申込みフォーム





