

**NEW**

# いすヨガ



## 全3回の短期お試し!!

令和8年度からのレギュラー  
開講に向けて

**日 程** 3月5日(木)・12日(木)・26日(木)  
**14:00~15:00**

〈対 象〉 成人(高校生以上)

〈定 員〉 12名

〈持ち物〉 運動しやすい服装、タオル

〈受講料〉 一般:3,300円

65歳以上の方:2,400円

障がいのある方:1,950円

〈申込期間〉

2月1日(日)~14日(土)

WEB・電話・施設窓口のいずれかで  
お申込みください 😊

## 内 容

**椅子にすわったまま、又は、椅子をサポート  
にして行うヨガです。**

おススメ



膝や腰に不安のある方やシニア世代の方でもからだへの

負担が少なく、安心してヨガを行っていただけます。



### いすヨガのメリット

- ① いすを使って行うヨガなので、一般のヨガより膝や腰への負荷が少なく、また、特別な道具は使ないので、日常生活での運動に取り入れやすいです。
- ② 筋力アップや柔軟性を高め、血流が良くなります。
- ③ 呼吸を深めることで心身がリラックスし、自律神経を整えることができます。

### 指導員からひと言

どなたでも安心してできる  
いすヨガで運動不足を解消  
しましょう。



〈指導員〉

十川 志津香

北海道瞑想ヨガ認定指導員

ヨガライフスクールインサッポロ認定指導員

プラーナヨガ認定指導員

### 【お申込み・お問い合わせ】

どうぎんカーリングスタジアム



☎(011)853-4572 (10:00~21:00)

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

## 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

2月17日(火)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

定員に空きがある場合は、2月18日(水)10:00より先着順にて受付いたします。(電話受付のみ)

2月19日(木)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申込不可)

## 納入方法

<WEB でお申込みの方>

納入期間:2月17日(火)～2月26日(木) 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、当協会から領収書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:2月19日(木)～2月26日(木) 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。

※2月16日(月)は施設整備日のため受付できません。あらかじめご了承ください。

## その他

- ・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、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願います。

### 【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、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 WEB 申込み 受講料割引キャンペーン

「教室 WEB 申込み」と、3月開講教室をお申込みいただいたと受講料が100円割引になります。

・本キャンペーンは、新規・複数のお申込みを開始する「令和3年3月開講教室」の対象教室へWEB申込みをされた方におけるものです。  
・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。

### さぽーとさっぽろ 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「氷泳自動継続」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。

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 ►

