

NEW
フィットネス教室

2021年
1月スタート

東区体育館からのお知らせ

受講者募集



『体すっきり！心身バランスヨガ』

音楽に合わせて気持ち良くからだを動かし、心身をリフレッシュしましょう。
ゆったりとした動きが中心になるので、初めてヨガを体験する方も安心して
参加することができます。マットを広げると色々な世界が広がります。
是非一緒にあなたの世界も広げましょう！

■木曜日 ■10:00～11:00 ■全10回 ■定員:15名 ■受講料:7,510円(税込)



藤田 愛

ヨガインストラクター

- ・AIPエンターテイメント株式会社
代表取締役
- ・全米ヨガアライアンスRYT200
- ・インサイドフローヨガTT
- ・陰ヨガTT

ヨガを通して呼吸の大切さをお伝えしています。
あらゆる人生の課題やトラブルを解決して欲しい。そして、
皆さまが健康であることの幸せを感じられる時間を
過ごしてほしいと思っています。



渡辺 たえこ

フリーインストラクター

- ・全米ヨガアライアンスRYT200
- ・全米ヨガアライアンスYACEP
- ・薬膳コーディネーター®
- ・ニコウタヨガインストラクター
- ・中医学アドバイザー取得中

ヨガの効果や可能性をより多くの方へ伝えたい思いから
幅広い年代のみなさまに向けたレッスンを提案していま
す。自らの経験から解剖学を学び、現在はパーソナルヨ
ガトレーナーとしても活動の場を広げています。

『コンディショニングヨガ』

ヨガの呼吸法で身体を温め代謝アップ！
部位により筋力向上・免疫力アップ・気になるところを引き締め、身体を
すっきりさせる1時間にしましょう。
いつもとは違う世界を是非一緒に体験しましょう！

■金曜日 ■19:00～20:00 ■全10回 ■定員:15名 ■受講料:7,510円(税込)

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

東区体育館

〒065-0027 札幌市東区北27条東14丁目3-1

(011)751-5250

<https://www.sapporo-sport.jp/higashi-gym>

詳細は
裏面へ

申込期間

12月1日(火)～14日(月)

受付・お問合せ

月曜日～土曜日
9:00～17:00

申込方法

または WEB

■フィットネス教室一覧

対象：16歳以上

No.	教室名	曜日	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)			受講期間
							一般	65歳以上	障がいのある方	
31	ナイトヨガ	火	互野 砂織	19:00 - 20:00	10	15	7,510 円	6,760 円	6,010 円	1/12 - 3/23
32	リズム体操	水	向井 雅子	10:00 - 11:15	10	30	5,460 円	4,910 円	4,360 円	1/13 - 3/17
33	健美操	水	川崎 由美子	13:30 - 15:00	10	30	5,460 円	4,910 円	4,360 円	1/13 - 3/17
35	あへあへ体操	木	榎AHプロジェクト	13:30 - 14:30	10	20	6,490 円	5,840 円	5,190 円	1/7 - 3/18
NEW 91	体すっきり!心身バランスヨガ	木	渡辺 たえこ	10:00 - 11:00	10	15	7,510 円	6,760 円	6,010 円	1/7 - 3/18
36	リラクソヨガ A	金	嶺 努	9:30 - 11:00	10	30	5,460 円	4,910 円	4,360 円	1/15 - 3/19
37	リラクソヨガ B	金	嶺 努	11:15 - 12:45	10	30	5,460 円	4,910 円	4,360 円	1/15 - 3/19
38	ZUMBA	金	相川 真須美	10:30 - 11:30	10	15	7,510 円	6,760 円	6,010 円	1/15 - 3/19
NEW 92	コンディショニングヨガ	金	藤田 愛	19:00 - 20:00	10	15	7,510 円	6,760 円	6,010 円	1/15 - 3/19
39	ナニアロハ	土	佐藤 満美子	10:00 - 11:00	10	15	7,510 円	6,760 円	6,010 円	1/9 - 3/13
40	らくらくステップ	土	瀧澤 幸智子	17:30 - 18:30	10	20	6,490 円	5,840 円	5,190 円	1/9 - 3/27
41	ダンベル&ソフトエアロピクス	土	瀧澤 幸智子	18:45 - 20:00	10	20	6,490 円	5,840 円	5,190 円	1/9 - 3/27
49	ソフトエアロピクス	月	横川 亜弥	10:00 - 11:30	9	20	5,840 円	5,260 円	4,670 円	1/18 - 3/29
51	ソフトエアロピクス(託児)	月	横川 亜弥	9:45 - 11:45	9		14,840 円	14,260 円	13,670 円	1/18 - 3/29
52	太極拳 入門	木	南谷 正子	10:00 - 12:00	10	20	6,490 円	5,840 円	5,190 円	1/7 - 3/18
53	太極拳 中級	火	南谷 正子	10:00 - 12:00	10	20	6,490 円	5,840 円	5,190 円	1/12 - 3/23
55	ヨガ教室	水	中里 初子	10:00 - 11:30	10	20	6,490 円	5,840 円	5,190 円	1/13 - 3/17

※51ソフトエアロピクス(託児)に関して:託児料金は保護者1名とお子さま1名の料金です。(託児追加の場合は1名1回1,000円となります)託児の対象は1歳以上～就学未満になります。

申込期間

12/1(火)～14(月)

※日曜日を除く

受付時間 9:00～17:00

(WEB申込は24時間申込可能)

電話申込・WEB申込のどちらかでお申込みください。

※改修工事のため、窓口でのお申込みはできません。

抽選

12/16(水) 13:30 以降

定員を超える申込があった場合は、コンピューターによる自動抽選(非公開)となります。
※電話申込:落選者にお電話にてご連絡いたします。
※WEB申込:みなさまに当落の結果を送信いたします。

受講料納入期間

12/21(月)～28(月)

※日曜日を除く

受付時間 9:00～18:00

受付窓口でお手続きください。お支払い方法は現金のみとなっております。

※期間中に来館できない場合は事前に必ずご連絡ください。

受講開始

受講料納入時にお渡しする日程表及び持ち物をご確認の上、ご来館ください。受講の都度、教室受講者カードの提示をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策

お客さまへのお願い



施設での取り組み



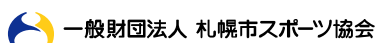
■お申込み・ご受講にあたっての注意事項

・ご自身の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めいたします。・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。・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。・教室内の物品販売や宗教、政治的活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。・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、急遽日程の変更または中止となる場合があります。また、申込みが定員に満たない場合、開講中止または合同開催となる場合があります。申込時に記載いただいている連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスにご連絡いたします(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)。・担当指導員が病気、ケガ等の諸事情により、代行の指導員が指導にあたる場合があります。・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。教室申込みの際には、当給付制度を確認のうえお申込みください。・教室を辞める申し出があった場合は、主催者による中止を除き、1教室につき500円(開講前含む)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。なお、返金額は当協会の規定により算出いたします。・指導員や他受講者の連絡先のお問い合わせには、個人情報保護法に基づきお答えできません。・新型コロナウイルス感染症における受講者皆さまにご協力いただきたい内容(受講者の皆さまへ)を、受付窓口での配布及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえ、お申込みください。なお、今後の感染状況を鑑み、定員の変更を行う場合があります。・新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、これまで以上に換気や消毒を行う必要があるため、教室終了時間の5分前に運動を終了させていただきます。・受講料の他、毎回、施設利用料が別途かかります。65歳以上の方は年齢を証明できるもの、高校生の方は生徒手帳の提示が必要です。19歳未満の勤労青少年は身分証提示により、高校生料金になります。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と引率者は手帳の提示により施設利用料が免除になります。・抽選後、受講可能となった場合、その権利を他人(家族含む)へ譲渡することはできません。

■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。

札幌市体育館グループ指定管理者



東区体育館

札幌市東区北27条東14丁目3-1

(011)751-5250

https://www.sapporo-sport.jp/higashi-gym

【WEB申込専用】https://class.sapporo-sport.jp

WEB申込みはこのQRコードから

