

2021年
10月
開講

東区体育館

スポーツ&フィットネス教室

受講者募集！



スポーツの秋、身体を動かしてみませんか？

申込期間 9月1日(水)～9月24日(金)

申込方法 WEB、電話のいずれかでお申し込みください。

【WEB】期間中は24時間申込み可能です(9月24日23:59:59まで)
WEB申込専用 <https://class.sapporo-sport.jp>
【電話】9:00～17:00 ※9月6日(月)は施設整備日のためWEBのみの受け付け

抽選 9月26日(日) 13:30～

※定員を上回った場合、コンピューターによる自動抽選(非公開)を行います。
※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。
【WEB】抽選結果をメールで通知いたします。
【電話】落選された方のみ電話にて通知いたします。

追加申込 9月27日(月) 9:00～ 先着順

※定員に空きがある教室のみ追加申込を受け付けいたします。
※初日は電話申込のみの受け付けとなります。

納入期間 10月1日(金)～各教室初回日 9:00～20:00

※期間中に施設窓口にて受講料の納入をお願いいたします。
※お支払いは現金のみとなります。

■ 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てご連絡いたします。(電話番号およ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。)
- ・担当指導員は変更になる場合がございます。なお、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し込みください。
- ・教室を辞めるお申し出があった場合は、主催者の都合による中止を除き、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。
- ・お申込みいただいた教室が定員に満たず開講中止となった場合、教室の移動調整はいたしかねます。お手数ですが追加申込をご利用くださいますようお願いいたします。
- ・お申込みされたレベルに達していない場合、途中でクラスの移動をお願いする場合がございます。
- ・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、手帳の提示により利用料が免除になります。
- ・教室中に体育館職員が撮影した写真については、当体育館の募集要項および当協会のホームページに掲載させていただく場合がございますので、あらかじめご了承ください。
- ・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(新型コロナウイルス感染症対策について)を、受付窓口での配布およ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、お申し込みください。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。

■ 個人情報の取り扱い

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および申請等の手続き
 - 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および分析
 - ④ 事故等の報告およ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、速やかに対応します。

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策

ご来館のみなさまへのお願い



施設での取り組み



【重要】感染拡大防止の対策について

新型コロナウイルス感染症拡大防止の対策を講じた中での開講となります。教室のご受講にあたり、ご理解・ご協力いただきたい事項がございますので、当協会ホームページの掲載内容をご確認いただけますようお願いいたします。



東区体育館

065-0027 札幌市東区北27条東14丁目3-1

☎ 011-751-5250 FAX 011-751-5222

- 開館時間 9:00～21:00
- 休館日 第1月曜日
※第1月曜日が祝日の場合は第2月曜日
- 駐車場 4～11月:100台 12～3月:80台



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

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！



■球技系教室【3カ月コース】

対象：16歳以上の方

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	
2	卓球 初級	水	札幌市婦人卓球親睦会指導員	9:00 - 11:00	10	15	7,510 円	6,760 円	6,010 円	10/6 - 12/22
3	卓球 入門	金		9:20 - 10:50	11	10	8,830 円	7,950 円	7,070 円	10/8 - 12/17
4	卓球 初級	金		9:00 - 10:50	11	15	8,260 円	7,440 円	6,610 円	10/8 - 12/17
5	卓球 初中級	金		9:00 - 10:50	11	15	8,260 円	7,440 円	6,610 円	10/8 - 12/17
6	卓球 中級	金		11:00 - 12:50	11	15	8,260 円	7,440 円	6,610 円	10/8 - 12/17
7	卓球 中上級	金		11:00 - 12:50	11	15	8,260 円	7,440 円	6,610 円	10/8 - 12/17
8	卓球 上級	金		11:00 - 12:50	11	15	8,260 円	7,440 円	6,610 円	10/8 - 12/17
9	バドミントン 初級	火		箱田 みち子	9:00 - 11:00	11	15	8,260 円	7,440 円	6,610 円
10	バドミントン 中級	火	宮川 里恵	9:00 - 11:00	11	15	8,260 円	7,440 円	6,610 円	10/5 - 12/21
11	テニス 中級 実戦教室	火	本田 修	11:10 - 12:40	11	10	8,830 円	7,950 円	7,070 円	10/5 - 12/21
12	テニス 初級	木	石野 寛子	9:15 - 10:45	11	10	8,830 円	7,950 円	7,070 円	10/7 - 12/23
13	テニス 初級	土	藤澤 千鶴子 斎藤 厚子	9:00 - 10:50	10	20	9,570 円	8,610 円	7,660 円	10/9 - 12/25
14	テニス 初中級	火	本田 修	12:50 - 14:20	11	10	8,830 円	7,950 円	7,070 円	10/5 - 12/21
15	テニス 初中級	木	石野 寛子	10:50 - 12:50	11	10	10,530 円	9,470 円	8,420 円	10/7 - 12/23
16	テニス 初中級	土	武田 恵子 菊池 奈保子	9:00 - 10:50	10	15	11,620 円	10,450 円	9,290 円	10/9 - 12/25
17	テニス 中級	火	石野 寛子	14:30 - 16:00	11	10	8,830 円	7,950 円	7,070 円	10/5 - 12/21
18	テニス 中級	土	武田 恵子 菊池 奈保子	11:00 - 12:50	10	15	11,620 円	10,450 円	9,290 円	10/9 - 12/25
19	ゴルフ	土	池田 和弘	11:00 - 12:30	10	28	9,350 円	8,420 円	7,480 円	10/9 - 12/25
56	ナイトテニス初中級	月	平井 正	19:00 - 20:30	10	10	8,030 円	7,230 円	6,420 円	10/11 - 12/27

※ 申込期間中に同一種目を複数お申込みすることはできません。2教室目以降は追加申込をご利用ください。

■ジュニア教室【3カ月・6カ月コース】

対象：年中～6年生

No.	教室名	曜日	指導員名	時間	回数	定員	対象	受講料(税込)			受講期間
								一般	65歳以上	障がいのある方	
20	ジュニアバドミントン	木	中村 幸子	16:00 - 17:30	10	24	小1~小3	7,260 円	5,810 円		10/7 - 12/16
21	ジュニアバドミントン	火	大泉 啓子	16:15 - 18:00	11	30	小3~小6	8,260 円	6,610 円		10/5 - 12/21
22	ジュニアバドミントン	金	廣田 綾	16:15 - 18:00	11	30	小3~小6	8,260 円	6,610 円		10/8 - 12/17
23	ジュニアテニスA	金	石野 寛子	15:30 - 16:30	11	10	小1~小2	7,140 円	5,710 円		10/8 - 12/17
24	ジュニアテニスB	金	石野 寛子	16:30 - 18:00	11	10	小3~小4	8,830 円	7,070 円		10/8 - 12/17
25	ジュニアテニスC	火	石野 寛子	16:30 - 18:00	11	10	小5~小6	8,830 円	7,070 円		10/5 - 12/21
26	ジュニアソフトテニス	木	丹治 正博 渋谷 久美子	16:30 - 18:00	10	20	小3~小6	8,030 円	6,420 円		10/7 - 12/16
27	ジュニア卓球	火	中島 ケイ子	16:30 - 18:00	11	28	小3~小6	7,380 円	5,900 円		10/5 - 12/21
28	ジュニアミニバスA	水	山岡 真由美 清川 いずみ	15:50 - 16:50	10	20	小2~小3	6,490 円	5,190 円		10/6 - 12/15
29	ジュニアミニバスB	水	山岡 真由美 清川 いずみ	16:50 - 18:10	10	30	小4~小6	6,490 円	5,190 円		10/6 - 12/15
42	キッズヒップホップ (6カ月コース)	月	田中 俊行	15:30 - 16:45	16	20	年中~小1	10,380 円	8,310 円		10/11 - 3/14
45	ジュニア体操1~3年 (6カ月コース)	水	西村 満里子	15:30 - 17:00	22	10	小1~小3	17,670 円	14,130 円		10/6 - 3/23
46	運動遊びい・ろ・は 年中長A (6カ月コース)	木	松本 他	14:30 - 15:30	20	20	年中/年長	19,840 円	15,880 円		10/7 - 3/17
47	運動遊びい・ろ・は 年中長B (6カ月コース)	木	松本 他	15:30 - 16:30	20	20	年中/年長	19,840 円	15,880 円		10/7 - 3/17
48	運動遊びい・ろ・は 1・2年生 (6カ月コース)	木	松本 他	16:30 - 17:30	20	20	小1~小2	19,840 円	15,880 円		10/7 - 3/17

※ 申込期間中に同一種目を複数お申込みすることはできません。2教室目以降は追加申込をご利用ください。

※ 『45 ジュニア体操1~3年』教室に初めてお申込みされる方は、お申込み前に一度ご見学ください(無料)。

※ 6カ月コースの受講料は一括でのお支払いとなります(分割払いは受け付けておりません)。

■フィットネス系教室【3カ月・6カ月コース】

対象：16歳以上の方

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	11	15	8,260 円	7,440 円	6,610 円	10/5 - 12/21
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	10/6 - 12/15
		▶音楽に合わせて簡単な動作で動きます。動きは簡単でもたくさん筋肉を使えますよ。								
33	健美操	水	川崎 由美子	13:30 - 15:00	10	20	6,490 円	5,840 円	5,190 円	10/6 - 12/15
35	あへあほ体操	木	㈱AHプロジェクト	13:30 - 14:30	10	20	6,490 円	5,840 円	5,190 円	10/14 - 12/16
		▶「あへあほ体操」は、誰でもできる、とても簡単な体幹エクササイズ。やり方は簡単!「あ・へ〜・あ・ほ〜」と言葉にしながら「へ〜」と「ほ〜」の時間におなかをへこませるだけ。体幹を強化しながら全身をバランスよく鍛えています。								
93	NEW ベーシックヨガ	木	赤堀 郁美	10:00 - 11:00	11	15	8,260 円	7,440 円	6,610 円	10/7 - 12/16
52	太極拳 入門	木	南谷 正子	10:00 - 12:00	11	20	7,140 円	6,430 円	5,710 円	10/7 - 12/16
		▶ゆっくりした動作で体の軸を作り足腰を鍛えます。転びにくい体作りや生涯スポーツとして最適です。								
36	リラックスヨガ A	金	嶺 努	9:30 - 11:00	11	30	6,000 円	5,400 円	4,800 円	10/8 - 12/17
		▶呼吸を味わい、ヨガポーズでリラックスをもたらします。身体と心をほぐしていきましょう。								
37	リラックスヨガ B	金	嶺 努	11:15 - 12:45	11	30	6,000 円	5,400 円	4,800 円	10/8 - 12/17
		▶呼吸を味わい、ヨガポーズでリラックスをもたらします。身体と心をほぐしていきましょう。								

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	
38	ZUMBA	金	相川 真須美	10:30 - 11:30	11	15	8,260 円	7,440 円	6,610 円	10/8 - 12/17
		▶レゲトン・サンバ・フラメンコ・サルサなど様々なジャンルの音楽と踊りを楽しむフィットネスダンス教室です。								
92	コンディショニング ヨガ	金	藤田 愛	19:00 - 20:00	11	15	8,260 円	7,440 円	6,610 円	10/8 - 12/17
		▶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時間に行きましょう。								
39	ナニアロハ	土	佐藤 満美子	10:00 - 11:00	11	15	8,260 円	7,440 円	6,610 円	10/9 - 12/18
		▶ストレッチとフラダンスを融合したプログラムです。初めての方にも安心してご受講いただけます。								
40	らくらくステップ	土	瀧澤 幸智子	17:30 - 18:30	11	15	8,260 円	7,440 円	6,610 円	10/9 - 12/18
		▶台の乗り降りをする運動です。基本の動きの組み合わせで楽しく汗をかきます。								
41	ダンベル& ソフトエアロビクス	土	瀧澤 幸智子	18:45 - 20:00	11	20	7,140 円	6,430 円	5,710 円	10/9 - 12/18
		▶45分のエアロビクス、ダンベルを使ったトレーニングを10分、ストレッチを15分行います。広い室内を目いっぱい使って動きます。								
49	ソフトエアロビクス (6カ月コース)	月	横川 亜弥	10:00 - 11:30	16	20	10,380 円	9,350 円	8,310 円	10/11 - 3/14
		▶初級クラスのエアロビクスです。全身を動かして、体力作りをしましょう!								
53	太極拳 中級 (6カ月コース)	火	南谷 正子	10:00 - 12:00	22	20	14,280 円	12,850 円	11,420 円	10/5 - 3/22
		▶入門終了後、動作も増え太極拳の奥深さや面白さを知り、各々が意識動作呼吸の鍛錬をし健康体を作ります。								

※ 6カ月コースの受講料は一括でのお支払いとなります(分割払いは受け付けておりません)。

スポーツ・ フィットネス教室

2021年
10月スタート

東区体育館からのお知らせ

受 講 者 募 集



赤堀 郁美 指導員

NEW 『ベーシックヨガ』

ヨガの基礎であるポーズを時間をかけて行うことで、自身の今の身体の左右のバランスの違いや、柔軟性や筋力の状態に気づきを向けながら、丁寧に行っていきます。初めてヨガを習う方も大歓迎です。

曜日や時間など、詳細については裏面をご覧ください♪



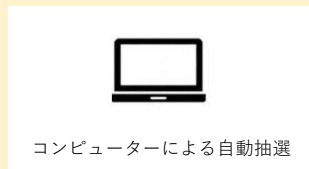
▶▶▶ご受講までの流れ▶▶▶

お申込み



申込期間中にいずれかの方法でお申込みください。

抽 選



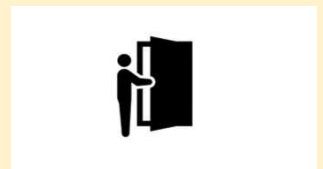
コンピューターによる自動抽選結果をご連絡いたします。

納 入



施設窓口にてお支払いください
納入期間中に受講料のお支払いをお願いいたします。

受 講



受講の際は、動きやすい服装でお越しください。

申込期間

9月1日(水)~24日(金)

※ 9月6日(月)は施設整備日のためWEB申込のみの受け

抽 選 日

9月26日(日) 13:30~

納入期間は10月1日(金)~各教室初回日の9:00~20:00となります

申込詳細



WEB申込

申込期間の初日9:00~最終日23:59:59まで受け付けいたします。抽選結果は当落に関わらずみなさまにメールでお知らせいたします。



電話申込

申込期間の初日9:00~最終日21:00まで受け付けいたします。落選された方にのみお電話にてご連絡いたします。



窓口申込

申込期間の初日9:00~最終日21:00まで受け付けいたします。落選された方にのみお電話にてご連絡いたします。

札幌市体育館グループ指定管理者

東区体育館 ☎(011)751-5250

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

〒065-0027 札幌市東区北27条東14丁目3-1

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