

2022年  
1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!

## 申込期間

12月1日(木)～12月14日(水)

## 申込方法

① WEB ② 電話 ③ 施設窓口 のいずれかでお申し込みください。

【①WEB】期間中は24時間申込み可能です(12月14日23:59:59まで)

【②電話・③施設窓口】9:00～21:00 ※12月5日(月)は施設整備日のためWEBのみの受け付け。

## 抽選

12月16日(金) 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。

【①WEB】抽選結果をメールで通知いたします。

【②電話・③施設窓口】落選された方のみ電話にて通知いたします。

## 追加申込

12月19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。

## 納入方法

① WEB でお申込みの場合

▶ 納入期間: 12月16日(金)～12月31日(土) 23:59:59まで

※ 受講料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、「クレジットカード決済」「コンビニ決済」のいずれかの決済方法にてお支払いください。お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。

※ WEB申込みの場合は、当選結果メールが届いた時点で手続きが可能です。

※ 施設窓口での現金納入はできませんので予めご了承ください。

■ ご利用いただけるクレジットカード: VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club

■ ご利用いただけるコンビニ: 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

② 電話・③ 施設窓口 でお申込みの場合

▶ 納入期間: 12月20日(火)～12月28日(水) 9:00～20:00まで

※ 受講料納入期間内に、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。

WEB申し込みはこちら!



受講確定後、受講初日までに受講の意思が確認できない場合は、キャンセルとさせていただきます。期間中に納入できない場合は必ずご連絡ください。

## その他

各教室の日程表・お持ち物については、東区体育館ホームページ「教室情報」よりご確認ください。



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

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  
※ 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



## フィットネス教室ご案内



フィットネス教室体験

体験料

500円 + 施設利用料

☆初めての方におすすめ!  
ワンコインで体験できます!  
※1教室1回限定  
※フィットネス教室のみです。

ソフトエアロビクス	横川 亜弥	▶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!
ピラティス	定居 昭希	▶50歳からの賢いからだの使いかた、ウェルネスをもたらす呼吸姿勢そしてリズムを覚えましょう。
太極拳 入門	南谷 正子	▶ゆっくりと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。
太極拳 中級	南谷 正子	▶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。
リズム体操	向井 雅子	▶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。
健美操	川崎 由美子	▶呼吸・精神・身体の調和で身体のバランスを整え、多種の呼吸法・ツボ・経絡を取り入れ自然治癒力を高める健康体操です。
あへあほ体操	㈱AHプロジェクト	▶「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～」の時におなかをへこませるだけ。体感を強化しながら全身をバランスよく鍛えていきます。
ヨガ教室	㈱ケルブ	▶深い呼吸とヨガのポーズで心と体を整えて、ゆっくり無理なくほぐしていきましょう。
ベーシックヨガ	赤堀 郁美	▶ヨガの基礎であるポーズを時間をかけて行なうことで、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。初めてのヨガをならう方も大歓迎です。
リラックスヨガ A	嶺 努	▶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。
コンディショニング ヨガ	杉原 綾子	▶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。
ZUMBA	相川 真須美	▶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。
ナニアロハ	佐藤 満美子	▶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受講いただけます。
らくらくステップ	瀧澤 幸智子	▶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。
ダンベル&ソフトエアロビクス	瀧澤 幸智子	▶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。

## 短期教室

同時募集!

SSA

キッズ

ジュニア

フットサル教室

エスポラーダ北海道の選手が

コーチとしてやってくる!

キッズフットサル

9:00～10:30

1月4・5・6日

ジュニアフットサル

11:00～12:00

(全3回)

受講料 | 税込み 1790円  
(1430円)

## 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・タブレット等でお申込みができます!
- 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	12	15	9,020	円 8,110	円 7,210	円	1/4 - 3/22
3	卓球 入門	金		9:20 - 10:50	12	10	9,640	円 8,670	円 7,710	円	1/6 - 3/24
4	卓球 初級	金		9:00 - 10:50	12	15	9,020	円 8,110	円 7,210	円	1/6 - 3/24
5	卓球 初中級	金		9:00 - 10:50	12	15	9,020	円 8,110	円 7,210	円	1/6 - 3/24
6	卓球 中級	金		11:00 - 12:50	12	15	9,020	円 8,110	円 7,210	円	1/6 - 3/24
7	卓球 中上級	金		11:00 - 12:50	12	15	9,020	円 8,110	円 7,210	円	1/6 - 3/24
8	卓球 上級	金		11:00 - 12:50	12	15	9,020	円 8,110	円 7,210	円	1/6 - 3/24
96	バドミントン 入門	水		札幌地区バドミントン協会	9:00 - 11:00	10	10	9,570	円 8,610	円 7,660	円
9	バドミントン 初級	火	9:00 - 11:00		10	12	8,540	円 7,680	円 6,830	円	1/10 - 3/28
10	バドミントン 中級	火	9:00 - 11:00		10	15	7,510	円 6,760	円 6,010	円	1/10 - 3/14
11	テニス中級 実戦教室	火	本田 修	11:10 - 12:40	10	10	8,030	円 7,230	円 6,420	円	1/10 - 3/14
12	テニス 初級	木	石野 寛子	9:15 - 10:45	10	10	8,030	円 7,230	円 6,420	円	1/12 - 3/30
13	テニス 初級	土	藤澤 千鶴子 青藤厚子	9:00 - 10:50	10	20	9,570	円 8,610	円 7,660	円	1/7 - 3/25
14	テニス 初中級	火	本田 修	12:50 - 14:20	10	10	8,030	円 7,230	円 6,420	円	1/10 - 3/14
15	テニス 初中級	木	石野 寛子	10:50 - 12:50	10	10	9,570	円 8,610	円 7,660	円	1/12 - 3/30
16	テニス 初中級	土	武田 恵子 菊地奈保子	9:00 - 10:50	10	15	11,620	円 10,450	円 9,290	円	1/7 - 3/25
17	テニス 中級	火	石野 寛子	14:30 - 16:00	10	10	8,030	円 7,230	円 6,420	円	1/10 - 3/14
18	テニス 中級	土	武田 恵子 菊地奈保子	11:00 - 12:50	10	15	11,620	円 10,450	円 9,290	円	1/7 - 3/25
19	ゴルフ	土	池田 和弘	11:00 - 12:30	10	28	9,350	円 8,420	円 7,480	円	1/7 - 3/25
56	ナイトテニス 初中級	月	平井 正	19:00 - 20:30	8	10	6,420	円 5,780	円 5,140	円	1/23 - 3/27

※ 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。

バドミントン教室初めてご受講の方へ

レベルの目安

**バドミントン入門**

習うのは初めて又は3年以上のフランクがある方  
基本のショットをしっかりと覚えていきましょう！

**バドミントン初級**

基本の各ショットを習得され、ロングサーブがバックラインまで届き、クリアが10本以上続けて打てる方

**バドミントン中級**

基本の各ショットをしっかりと習得された方  
ノック、トレーニング等で基礎動作をさらに強化します！

## ■フィットネス系教室【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		
49	ソフトエアロビクス	月	横川 亜弥	10:00 - 11:30	7	20	4,540	円 4,090	円 3,630	円	1/23 - 3/20
94	ピラティス	月	定居 昭希	19:15 - 20:15	8	15	6,010	円 5,410	円 4,810	円	1/23 - 3/27
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	1/10 - 3/14
32	リズム体操	水	向井 雅子	10:00 - 11:15	11	30	6,000	円 5,400	円 4,800	円	1/11 - 3/22
55	ヨガ教室	水	㈱ケルプ	10:00 - 11:30	12	20	7,790	円 7,010	円 6,230	円	1/4 - 3/22
33	健美操	水	川崎 由美子	13:30 - 15:00	12	20	7,790	円 7,010	円 6,230	円	1/4 - 3/22
35	あへあほ体操	木	㈱AHプロジェクト	13:00 - 14:00	11	20	7,140	円 6,430	円 5,710	円	1/5 - 3/23
93	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	1/5 - 3/23
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	1/5 - 3/23
36	リラックスヨガ A	金	嶺 努	9:30 - 11:00	12	30	6,550	円 5,890	円 5,240	円	1/6 - 3/24
38	ZUMBA	金	相川 真須美	10:30 - 11:30	12	15	9,020	円 8,110	円 7,210	円	1/6 - 3/24
92	コンディショニング ヨガ	金	杉原 綾子	19:00 - 20:00	12	15	9,020	円 8,110	円 7,210	円	1/6 - 3/24
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	1/7 - 3/18
40	らくらくステップ	土	瀧澤 幸智子	17:30 - 18:30	10	15	7,510	円 6,760	円 6,010	円	1/7 - 3/18
41	ダンベル& ソフトエアロビクス	土	瀧澤 幸智子	18:45 - 20:00	10	15	7,510	円 6,760	円 6,010	円	1/7 - 3/18

### ■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は、その後の受講をお断りいたします。
- 教室内での物品販売や宗教、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、急遽プログラム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。申込時に記載し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ので、その際は事前にお知らせさせていただきます。
- 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（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。

### ■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、所定の手続きより、速やかに対応します。

### 【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きますようお願いいたします。

