

2023年
7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 6月1日(木)～6月14日(水)

申込方法 ① WEB ② 電話 ③ 施設窓口 のいずれかでお申込みください。

【①WEB】期間中は24時間申込み可能です(6月14日23:59:59まで)
WEB申込専用 <https://class.sapporo-sport.jp>
【②電話・③施設窓口】9:00～20:00 ※6月5日(月)は施設整備日のためWEBのみの受付となります。

抽選 6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。

○WEB申込みなら抽選結果がメールで届きます。
○お支払いはクレジットカードがコンビニ決済を選べるので支払いが簡単です。
WEB申込QRコード

WEB申込みが
おすすめ



追加申込 6月18日(日) 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: 6月16日(金)～6月30日(金) 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: 6月19日(月)～6月30日(金) 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。

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ので、期間中に納入できない場合は必ずご連絡ください。

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

NEW 7月新規開講フィットネス教室

NO.43 姿勢改善ヨガ

月曜日

14:00～15:00 多目的室2階



姿勢の崩れは、見た目だけでなく様々な不調を招きます。姿勢改善ヨガでは体を支えている骨格からリセットし正しい位置へ整えて行く事でバランスの良い体を目指します。

指導員名: 森本 香織

- インド中央政府認定ヨーガインストラクター
- インド中央政府認定ヨーガ療法士
- AFFAYOGAインストラクター
- 中医経絡ヨガインストラクター
- JoPhee 陰ヨガ 中医学モジュール65時間修了
- 準看護師



@kao.syoga



森本香織

教室 WEB 申込み
受講料割引キャンペーン
を実施いたします!!

「教室 WEB 申込み」より、7月開講教室をお申込みいただくと受講料が200円割引となります。

- ・本キャンペーンは「令和5年7月開講教室」で、新規・継続のお申込みを問わず、対象教室に「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、教室 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。

さぼーとさぼろ 1年度1家族につき、1回の適用となります。
受講料の助成を開始いたします!!

さぼーとさぼろの会員または同居家族の方は「教室 WEB 申込み」の場合に限り、受講料から400円助成されます。

- 【ご利用方法】
- ① 右記の二次元コードより、さぼーとさぼろ入カフォームにアクセスいただき、必要事項を入力してください。
※ クーポンコードの申請は期日に余裕をもってお申込みください。
目安としてお申込みの翌営業日中までにクーポンコードをお送りいたします。教室の申込締切日に近いお日にちで申請された場合、申込締切日に間に合わない場合がありますので、ご注意ください。
 - ② さぼーとさぼろより、ご入力されたメールアドレス宛にクーポンコードが発行されます。
 - ③ 札幌市スポーツ協会の教室 WEB 申込みフォームにて発行されたクーポンコードを入力しお申込みいただくと助成額の適用となります。
 - ※ 水泳教室を自動継続されている方につきましては、令和5年度内での適用に向けて準備を進めておりますので、ご利用方法が決まりましたら、別途お知らせいたします。

「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。
- ・お申込みされたレベルに達していない場合、途中で教室の移動をお願いする場合があります。
- ・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。
- ・伝染病の方は教室の受講をご遠慮ください。
- ・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、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。
- ・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。

《個人情報取り扱い》

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。

■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 | |
| 1 | 卓球 初級 | 水 | 札幌市婦人卓球親睦会指導員 | 9:00 - 11:00 | 10 | 15 | 10,500 円 | 9,500 円 | 8,000 円 | 7/12 - 9/27 |
| 2 | 卓球 入門 | 金 | | 9:20 - 10:50 | 10 | 10 | 9,000 円 | 8,500 円 | 7,000 円 | 7/14 - 9/22 |
| 3 | 卓球 初級 | 金 | | 9:00 - 10:50 | 10 | 15 | 10,500 円 | 9,500 円 | 8,000 円 | 7/14 - 9/22 |
| 4 | 卓球 初中級 | 金 | | 9:00 - 10:50 | 10 | 15 | 10,500 円 | 9,500 円 | 8,000 円 | 7/14 - 9/22 |
| 5 | 卓球 中級 | 金 | | 11:00 - 12:50 | 10 | 15 | 10,500 円 | 9,500 円 | 8,000 円 | 7/14 - 9/22 |
| 6 | 卓球 中上級 | 金 | | 11:00 - 12:50 | 10 | 15 | 10,500 円 | 9,500 円 | 8,000 円 | 7/14 - 9/22 |
| 7 | 卓球 上級 | 金 | | 11:00 - 12:50 | 10 | 15 | 10,500 円 | 9,500 円 | 8,000 円 | 7/14 - 9/22 |
| 8 | 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 | 10,500 円 | 9,500 円 | 8,000 円 | 7/12 - 9/20 |
| 9 | バドミントン 初級 | 火 | | 9:00 - 11:00 | 10 | 12 | 10,500 円 | 9,500 円 | 8,000 円 | 7/11 - 9/19 |
| 10 | バドミントン 中級 | 火 | | 9:00 - 11:00 | 10 | 15 | 10,500 円 | 9,500 円 | 8,000 円 | 7/11 - 9/19 |
| 11 | テニス中級 実戦教室 | 火 | 本田 修 | 11:10 - 12:40 | 10 | 10 | 11,000 円 | 10,000 円 | 8,500 円 | 7/11 - 9/19 |
| 12 | テニス 初級 | 木 | 石野 寛子 | 9:15 - 10:45 | 10 | 10 | 11,000 円 | 10,000 円 | 8,500 円 | 7/13 - 9/21 |
| 13 | テニス 初級 | 土 | 藤澤 千鶴子 斎藤 厚子 | 9:00 - 10:50 | 10 | 20 | 13,500 円 | 12,500 円 | 10,500 円 | 7/8 - 9/16 |
| 14 | テニス 初中級 | 火 | 本田 修 | 12:50 - 14:20 | 10 | 10 | 11,000 円 | 10,000 円 | 8,500 円 | 7/11 - 9/19 |
| 15 | テニス 初中級 | 木 | 石野 寛子 | 10:50 - 12:50 | 10 | 10 | 13,500 円 | 12,500 円 | 10,500 円 | 7/13 - 9/21 |
| 16 | テニス 初中級 | 土 | 武田 恵子 菊池 奈保子 | 9:00 - 10:50 | 10 | 15 | 13,500 円 | 12,500 円 | 10,500 円 | 7/8 - 9/16 |
| 17 | テニス 中級 | 火 | 石野 寛子 | 14:30 - 16:00 | 10 | 10 | 11,000 円 | 10,000 円 | 8,500 円 | 7/11 - 9/26 |
| 18 | テニス 中級 | 土 | 武田 恵子 菊池 奈保子 | 11:00 - 12:50 | 10 | 15 | 13,500 円 | 12,500 円 | 10,500 円 | 7/8 - 9/16 |
| 19 | ゴルフ | 土 | 池田 和弘 | 11:00 - 12:30 | 10 | 28 | 12,000 円 | 11,000 円 | 9,500 円 | 7/8 - 9/16 |
| 20 | ナイトテニス 初中級 | 月 | 平井 正 | 19:00 - 20:30 | 7 | 10 | 7,700 円 | 7,000 円 | 5,950 円 | 7/10 - 9/25 |

※ 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。

教室受講時の施設利用料を不要の取扱いといたします。

教室受講時や受講前後のウォームアップや、クールダウンによる利用以外は、別途施設利用料が必要となりますのでご注意ください。



■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 | |
| 30 | ソフトエアロビクス | 月 | 横川 亜弥 | 10:00 - 11:30 | 7 | 30 | 7,350 円 | 5,250 円 | 4,200 円 | 7/10 - 9/25 |
| 31 | ピラティス | 月 | 定居 昭希 | 19:15 - 20:15 | 7 | 15 | 7,350 円 | 5,250 円 | 4,200 円 | 7/10 - 9/25 |
| 32 | リズム体操 | 水 | 向井 雅子 | 10:00 - 11:15 | 10 | 30 | 10,500 円 | 7,500 円 | 6,000 円 | 7/12 - 9/27 |
| 33 | ヨガ教室 | 水 | (株)ケルプ | 10:00 - 11:30 | 11 | 30 | 11,550 円 | 8,250 円 | 6,600 円 | 7/12 - 9/27 |
| 34 | 健美操 | 水 | 川崎 由美子 | 13:30 - 15:00 | 11 | 30 | 11,550 円 | 8,250 円 | 6,600 円 | 7/12 - 9/27 |
| 35 | ベーシックヨガ | 木 | 赤堀 郁美 | 10:00 - 11:00 | 11 | 15 | 11,550 円 | 8,250 円 | 6,600 円 | 7/13 - 9/21 |
| 36 | あへあほ体操 | 木 | (株)AHプロジェクト | 13:00 - 14:00 | 11 | 30 | 11,550 円 | 8,250 円 | 6,600 円 | 7/13 - 9/28 |
| 37 | リラックスヨガ | 金 | 嶺 努 | 9:30 - 11:00 | 10 | 30 | 10,500 円 | 7,500 円 | 6,000 円 | 7/14 - 9/29 |
| 38 | ZUMBA | 金 | 相川 真須美 | 10:30 - 11:30 | 10 | 15 | 10,500 円 | 7,500 円 | 6,000 円 | 7/14 - 9/22 |
| 39 | コンディショニング ヨガ | 金 | 杉原 綾子 | 19:00 - 20:00 | 10 | 15 | 10,500 円 | 7,500 円 | 6,000 円 | 7/14 - 9/22 |
| 40 | ナニアロハ | 土 | 佐藤 満美子 | 10:00 - 11:00 | 10 | 15 | 10,500 円 | 7,500 円 | 6,000 円 | 7/8 - 9/16 |
| 41 | 太極拳 入門 | 木 | 南谷 正子 | 10:00 - 12:00 | 11 | 30 | 11,550 円 | 8,250 円 | 6,600 円 | 7/13 - 9/28 |
| 42 | 太極拳 中級 | 火 | 南谷 正子 | 10:00 - 12:00 | 11 | 30 | 11,550 円 | 8,250 円 | 6,600 円 | 7/11 - 9/26 |
| 43 | NEW 姿勢改善ヨガ | 月 | 森本 香織 | 14:00 - 15:00 | 7 | 15 | 7,350 円 | 5,250 円 | 4,200 円 | 7/10 - 9/25 |

フィットネス教室ワンコイン体験

体験料 **500円** (税込)

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

申込方法～電話又は窓口にてご希望教室をお伝えください。
◎定員に空きのある教室のみのご案内となります。



エスポラーダ北海道の選手やスタッフがコーチとしてやってくる！

■短期教室

日程：8月 1日(火)・2日(水)・3日(木)【全3回】

定員：各30名

| NO. | 教室名 | 対象 | 時間 | 受講料 | |
|-----|-----------|-------|-------------|--------|---------|
| | | | | 一般 | 障がいのある方 |
| 67 | キッズフットサル | 小1～小2 | 9:30～10:30 | 2,400円 | 1,800円 |
| 68 | ジュニアフットサル | 小3～小4 | 10:45～11:45 | | |