

# 4月短期教室 受講者募集

全4回  
4/2(火) 4/3(水)  
4/4(木) 4/5(金)

1部:13:00~14:30(小4~6)  
2部:15:00~16:30(中学生)

定員  
各15名

【講師】丹波 咲良(理学療法士)

基礎体力づくりのワンステップ!

## コン練で差をつける運動教室

【目的】成長期のスポーツに必要な基礎体力作り

- 📌 柔軟性~股関節&肩甲骨&体幹を中心に成長期に必要な柔軟性を引き出します
- 📌 バランス~片足立ち等のスポーツに必要なバランス能力を高めます
- 📌 ゲーム~遊びを通じて体の動きを確認します

怪我をしないための知識に基づくトレーニングを学び、あらゆるスポーツ競技に通じる基礎的な運動能力の向上を目指すことが期待できます。冬期間の外練習ができないこの時期に受講しませんか？



### 北区体育館

001-0908 札幌市北区新琴似8条2丁目1-25  
地下鉄南北線「麻生駅」3番出口徒歩9分 / JR「新琴似駅」徒歩3分

011-763-1522

- 開館時間 9:00~21:00
- 休館日 第4月曜日(整備日)
- 駐車場 4~11月 110台  
12~3月 90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



# 申込み～受講の流れ

番号	教室名	対 象	時 間	回数	定員	受講料 (税込)	
						一般の方	障がいのある方
183	コソ練で差をつける運動教室	小4～6	13:00～14:30	4回	15名	4,400円	3,400円
184	コソ練で差をつける運動教室	中1～3	15:00～16:30	4回	15名	4,400円	3,400円

【申込期間】 **3月15日(金)～3月23日(土)** 上記該当する教室をご確認いただき、お申込みください。

【申込方法】 **WEB (北区体育館ホームページ)にてお申込みください。**  
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)

【抽 選】 **3月25日(月) 12:30～** 抽選結果をメールでお知らせいたします。

【追加申込】 ①電話 ②施設窓口 ※先着順

【電話】3月26日(火) 9:00～ 【窓口】3月27日(水) 9:00～  
※追加申込は、WEB申込み・WEB決済は対応しておりません。  
※定員に空きのある場合のみ、定員になり次第終了。

【納入方法】 <WEBで申込みの場合> 納入期間: **3月25日(月)～3月31日(日) 23:59:59**

・当選結果メールが届いた時点で手続きが可能です。  
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。  
お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。

※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

<電話・施設窓口で申込みの場合> 納入期間: **3月26日(火)～3月31日(日) 9:00～20:00**

※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。

※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、必ず申込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キャンセル扱いとなりますのでご注意願います。

【持ち物】 はきなれた運動靴 外靴用袋 運動しやすい服装 汗拭き用タオル 水分補給飲料  
※保護者の方についても「靴袋」をご用意ください。必要に応じてスリッパ等をご用意ください。



## 教室 WEB 申込み受講料割引キャンペーン

「教室 WEB 申込み」より、4月開講教室をお申込みいただくと受講料が100円割引となります。

- ・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和6年4月開講教室」の対象教室で「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。

## さぼるとさぼろ

1会員につき年1回(会員番号1つにつき1回)の適用となります。

## 受講料助成がご利用いただけます!!

さぼるとさぼ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「水泳自動継続」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。



## 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!

