

申込期間: 令和元年 6月1日(土)~14日(金)

9:00~20:50 ※6月10日(月)は休館日のため、電話・窓口でのお申込みはできません。

申込方法

WEB申込  
QRコード



① WEB申込

清田区体育館温水プールHPにアクセスし、「教室WEB申込み」の表示をクリックし、申込手順にしたがい、お申込みください。

(HP: <http://www.shsf.jp/kiyota-gym>)

※申込期間中24時間申込み可能です。(申込み初日は9:00~、終了日は23:59まで)



② 電話申込  
③ 施設窓口

当施設にお電話またはご来館の上、お申込みください。

納入期間

【日時】令和元年 6月20日(木)~30日(日)  
9:00~20:00

- ◆65歳以上の方は年齢を証明できるものをご提示ください。
- ◆障がい者手帳をお持ちの方は、お支払いの際、窓口にてご提示ください。

抽選

【日時】令和元年 6月16日(日) 11:00

- ◆申込多数の場合は抽選となります。(コンピュータによる自動抽選を行います。)
- ◆抽選から外れた方と開講人数に満たなかった教室にお申込みの方へメール(WEB申込者)、電話(電話・窓口申込者)にて6月17日(月)までにご連絡いたします。
- ※WEB申込みの方は当選メールを送信いたします。

【その他 infomation】

- 申込締切後、定員に達していない教室につきましては、6月18日(火) 9:00より電話にて先着順で追加申込みを受け付けます。※6月19日(水)より窓口も併せて先着順で追加申込みを受け付けます。(WEBでは追加申込みいただけません。)
- ※空き教室情報は当施設HPにてご確認ください。

■ 成人対象教室 ■

- ・対象: 16歳以上の男女
- ・同一種目の複数申込はできません。ただし、抽選後の追加申込時に定員に空きがある場合、お申込みが可能です。
- ・「65歳以上」の受講料は教室開講期間中に65歳以上になる方を対象とした受講料となります。受講料お支払いの際、年齢を確認できるものをご提示願います。
- ・「手帳有」の受講料は障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方を対象とした受講料となります。お申込みの際、各種手帳の所持をお申し出のうえ、納入の際、ご提示願います。
- ・受講料のほか、施設利用料が別途必要となります。

球技系<3ヵ月コース> (7月~9月)

番号	教室名	指導員	曜日	時間	期間(予定)	回数	定員	受講料(税込)			内容
								一般	65歳以上	手帳有	
501	初心者~初級 バドミントン	日景 長谷部	金	10:00~12:00	7/5~9/27	11	30	8,110円	7,300円	6,490円	ラケットの握り方、振り方、クリアー、ドロップ、スマッシュなどの基本動作を習得します。
502	初心者卓球	林	水	13:00~15:00	7/3~9/18	11	15	8,110円	7,300円	6,490円	ラケットの持ち方からサーブの出し方、フォアハンドロング、ショート、ツッツキ打ちなどの基本動作を習得します。
503	初心者卓球	安立	金	9:00~10:30	7/5~9/27	10	15	6,370円	5,730円	5,100円	
504	初級卓球1	安立	水	13:00~15:00	7/3~9/18	11	15	8,110円	7,300円	6,490円	フォアハンドロングとショートの切り替え、フットワーク、ツッツキ打ち、ダブルスのフットワーク練習を行います。
505	初級卓球1	安立	金	10:40~12:40	7/5~9/27	10	15	7,380円	6,640円	5,900円	
506	初級卓球2	木原	金	10:40~12:40	7/5~9/27	10	15	7,380円	6,640円	5,900円	フォアハンドロングとショートの切り替え、フットワーク、ツッツキ打ちなどの応用動作を習得します。
507	中級卓球1	林	金	13:00~15:00	7/5~9/27	10	15	7,380円	6,640円	5,900円	ボールを少し速めての基本動作、切り替え回転に対するの反復、技術練習を行います。
508	中級卓球2	篠原	金	13:00~15:00	7/5~9/27	10	15	7,380円	6,640円	5,900円	ボールを速めての基本動作、切り替え、サーブ&レシーブからの攻撃など技術練習を行います。
509	中級卓球3 レベルアップ	木原・篠原 林	金	15:00~17:00	7/5~9/27	10	15	7,380円	6,640円	5,900円	システム練習、フットワークなど、より実践的な技術の習得を目指します。
510	初心者テニス	岩佐	水	9:00~10:30	7/3~9/18	11	10	8,670円	7,810円	6,940円	ラケットの握り方から、グランドストローク、グランドスマッシュ、ボレー、サーブなどの基本動作の習得を目指します。
511	初心者テニス	岩佐	金	13:00~15:00	7/5~9/27	11	10	10,340円	9,300円	8,270円	
512	初級テニス	新藤	水	10:30~12:30	7/3~9/18	11	10	10,340円	9,300円	8,270円	ローボレー、ハイボレー、ハーフボレー、ロングボレー、ストロークラリー、サーブ&レシーブなどを行います。
513	初中級テニス	本田	土	9:00~10:30	7/13~9/28	9	10	7,100円	6,390円	5,680円	動きながらのショットから、ダブルスの基礎を練習します。
514	中級テニス	岩佐	火	13:00~15:00	7/2~9/17	11	10	10,340円	9,300円	8,270円	決めるボレー・ストロークなど実践的な練習を取り入れ、高度な技術習得を目指します。
515	中級テニス	岩佐 新藤	水	13:00~15:00	7/3~9/18	11	20	10,340円	9,300円	8,270円	
516	上級テニス	新藤	火	13:00~15:00	7/2~9/17	11	10	10,340円	9,300円	8,270円	ゲーム形式を中心とした教室です。フォーメーションなどの練習に重点をおきます。
517	ナイトテニス 初心者~初級	山口	火	19:00~20:45	7/2~9/17	11	10	10,340円	9,300円	8,270円	グランドストローク、グランドスマッシュ、ボレー、サーブなどの基本動作の習得を目指します。
518	ナイトテニス中級	太田	金	19:10~20:55	7/5~9/27	11	10	10,340円	9,300円	8,270円	決めるボレー・ストロークなど実践的な練習を取り入れ、高度な技術習得を目指します。
519	ナイトテニス中上級	山口	水	19:00~20:45	7/3~9/18	11	10	10,340円	9,300円	8,270円	実践的な練習をメインに、各種ショットの応用やネットプレイを中心とした練習を行います。

ご受講開始までの手順

申込

抽選

お支払

受講開始

札幌市体育館グループ指定管理者

清田区体育館温水プール

清田区平岡1条5丁目4-1  
☎011-882-9500

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

- 利用時間: 9:00~21:00
- 休館日: 第2月曜日、年末年始



お申込みにあたって

- ◆ご自分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、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。
- ◆教室申込者数が定員に満たない場合は開講中止となる場合があります。また、申込者多数の場合、定員を超えて受講生を受け入れる場合があります。
- ◆抽選後、「受講可能」となった場合、その権利を他人(家族を含む)に譲渡することはできません。
- ◆フィットネス系を除く同一種目への複数申込はできません。抽選後、空き教室がある場合、追加申込みを受け入れます。
- ◆お申込み後および受講決定後、キャンセルされる場合は必ず当施設までご連絡願います。
- ◆受講料を納入期日までに納められない場合は必ず当施設までご連絡願います。
- ◆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。
- ◆お申込みの際に取得する個人情報(当財団が定める「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次の目的に使用し、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などの手続き、②イベントや教室その他事業への申込みや支払い等の諸連絡、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。
- ※受講開始前までに当財団のホームページ (<http://www.shsf.jp/privacypolicy>) または施設内に掲示する「プライバシーポリシー」に同意署名をい

## ■ 成人対象教室 ■

・対象：16歳以上の男女。フィットネス系種目は複数申込みができます。ただし、全て受講できる場合に限りです。

・「65歳以上」の受講料は教室開講期間中に65歳以上になる方を対象とした受講料となります。

受講料お支払いの際、年齢を確認できるものをご提示願います。

・「手帳有」の受講料は障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方を対象とした受講料となります。お申込みの際、各種手帳の所持をお申し出のうえ、納入の際、ご提示願います。

・**受講料のほか、施設利用料が別途必要となります。**

## フィットネス系 <3ヵ月コース> (7月～9月)

番号	教室名	指導員	曜日	時間	期間(予定)	回数	定員	受講料(税込)			内容
								一般	65歳以上	手帳有	
551	エアロピクス シェイプアップ	角野	火	11:00～12:30	7/2～9/17	11	30	5,890円	5,300円	4,710円	いろいろなコンビネーションを楽しみながらシェイプアップしたい方向けの教室です。
552	エアロ&ピラティス	井村	木	19:00～20:30	7/4～9/19	11	30	5,890円	5,300円	4,710円	エアロピクスとピラティスを組み合わせたプログラムで、シェイプアップ&美しい身体を手に入れることができます。
553	たのしくエアロ	玉山	金	9:30～11:00	7/12～9/27	11	30	5,890円	5,300円	4,710円	全身を使って楽しく汗を流せるプログラムです。
554	ダンシングエアロ	五十嵐	土	10:00～11:30	7/6～9/21	11	30	5,890円	5,300円	4,710円	エアロピクスにダンスの要素を組み込んだプログラムです。
555	リズムDe筋力アップ	井村	木	9:30～11:00	7/4～9/19	11	30	5,890円	5,300円	4,710円	リズムに合わせて身体を動かし、リズム感・バランス感を養いながら、持久力・筋力アップ・柔軟性の向上を目指します。
556	すっきり姿勢リセット	森脇	金	11:15～12:30	7/5～9/20	11	30	5,890円	5,300円	4,710円	美しいボテラインとキレイな姿勢を手に入れるためのクラスです。姿勢をすっきり、リセットしましょう。
557	ピラティス	米沼	水	9:45～11:00	7/3～9/18	11	30	5,890円	5,300円	4,710円	呼吸法を活用しながら、普段使うことの少ないインナーマッスル(体幹)を鍛えます。健康的で生き生きと、無理なくバランスのとれたよい姿勢の習得を目指します。
558	ピラティス	伊藤	金	19:15～20:30	7/5～9/20	11	30	5,890円	5,300円	4,710円	運動不足解消と、健康的な体づくりを目指したプログラムです。体操、ストレッチ、筋力強化運動、音楽に合わせたリズム体操など行います。
559	からだにやさしい 健康体操(前)	庄末 武田	金	9:30～10:50	7/5～9/20	11	30	5,890円	5,300円	4,710円	正しい呼吸法とヨガの基本ポーズを行い、健康づくり、体づくりを目指します。
560	からだにやさしい 健康体操(後)	庄末 武田	金	11:00～12:20	7/5～9/20	11	30	5,890円	5,300円	4,710円	正しい呼吸法とヨガの基本ポーズで、健康づくり、体づくりを目指します。
561	ヨガ(前)	フィジカル カルチャー	水	9:30～10:50	7/3～9/18	11	30	5,890円	5,300円	4,710円	正しい呼吸法とヨガの基本ポーズで、健康づくり、体づくりを目指します。
562	ヨガ(後)	フィジカル カルチャー	水	11:00～12:20	7/3～9/18	11	30	5,890円	5,300円	4,710円	正しい呼吸法とヨガの基本ポーズで、健康づくり、体づくりを目指します。
563	太極拳初級 二十四式	近江	金	13:15～14:45	7/5～9/13	10	30	5,360円	4,820円	4,290円	ゆったりとした動作が特徴的な中国武術です。気の充実を促進し健康促進を図ります。
564	太極拳中級	近江	水	13:15～14:45	7/3～9/18	10	30	5,360円	4,820円	4,290円	初級クラス受講修了者対象の教室となっております。
565	フラダンス	大聖	火	13:30～14:45	7/2～9/17	11	30	5,890円	5,300円	4,710円	ハワイの伝統的な歌舞音楽です。ダイエット効果、健康促進に適しています。当教室では1曲の振り付けを学びます。
566	大人のための クラシックバレエ	榎谷博子 バレエ教室	水	11:15～12:30	7/3～9/18	11	22	6,700円	6,030円	5,360円	基礎から始めるクラシックバレエの教室です。柔軟で丈夫な美しい身体づくりを目指します。
567	ナイトヨガ	井村	火	19:00～20:15	7/2～9/17	11	30	5,890円	5,300円	4,710円	正しい呼吸法とヨガの基本ポーズで、健康づくり、体づくりを目指します。
568	ZUMBA	石崎	火	19:10～20:10	7/2～9/17	11	30	5,890円	5,300円	4,710円	基本ステップを習得し、ラテン音楽に合わせて様々な振り付けを楽しみ踊ります。
570	やさしい 朝ピラティス	井村	火	9:45～10:45	7/2～9/17	11	30	5,890円	5,300円	4,710円	初めての方でも安心、やさしめのピラティスです。無理なく健康的にバランスのとれたよい姿勢の習得を目指します。
801	スロ-エアロピク	井村	木	11:15～12:15	7/4～9/19	11	30	5,890円	5,300円	4,710円	運動強度の軽いゆったりとしたテンポのエクササイズです。ご年配の方も運動初心者の方も気軽に参加いただけます。
802	バランスボール エクササイズ	近	土	11:40～12:40	7/6～9/21	11	15	8,110円	7,300円	6,490円	大・小のボールを使って、有酸素運動・ストレッチ・筋力トレーニング・リラクゼーションの全てを網羅した運動を行います。

※フラダンス教室は、第1期と開講時間が変更になっております。(第1期：13:45～15:00⇒第2期：13:30～14:45)

## ■ 少年少女対象教室 ■ <3ヵ月コース> (7月～9月)

・同一種目の複数申込みはできません。

・開講期間内に対象年齢、学年に達するお子様の受講が可能です。

※お母さんと幼児の体操は本年度中に対象年齢に達するお子様の受講が可能です。

・「手帳有」の受講料は障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方を対象とした受講料となります。お申込みの際、各種手帳の所持をお申し出のうえ、納入の際、ご提示願います。

番号	教室名	指導員	曜日	時間	期間(予定)	回数	定員	受講料(税込)			対象	内容
								一般	手帳有	対象		
100	ジュニア卓球 (低学年)	林・安立	水	15:45～16:45	7/3～9/18	11	10	7,010円	5,610円	小1～3	ラケットの持ち方からサーブの出し方、フォアハンドロング、ショートなどの基本動作を習得します。基礎からゆっくり丁寧に指導しますので、初心者の方でも安心してご受講いただけます。	
101	ジュニア卓球 (高学年)	林・安立	水	15:45～16:45	7/3～9/18	11	10	7,010円	5,610円	小4～6	初心者の方を対象として、遊びの中で楽しくボールに触れ、テニスに親しんでもらう教室です。	
571	キッズテニス Lv1	岩佐	火	15:30～16:30	7/2～9/17	11	10	7,010円	5,610円	小1～3	初心者の方を対象として、遊びの中で楽しくボールに触れ、テニスに親しんでもらう教室です。	

番号	教室名	指導員	曜日	時間	期間(予定)	回数	定員	受講料(税込)		対象	内容
								一般	手帳有		
572	キッズテニス Lv1	岩佐	水	15:30～16:30	7/3～9/18	11	10	7,010円	5,610円	小1～3	初心者の方を対象として、遊びの中で楽しくボールに触れ、テニスに親しんでもらう教室です。
573	キッズテニス Lv2	岩佐	火	16:30～17:30	7/2～9/17	11	10	7,010円	5,610円	小1～3	テニス経験者を対象として、ストローク、サーブ、スマッシュなど、基本動作の習得を目指します。
574	ジュニアテニスLv1	関口	火	16:30～17:30	7/2～9/17	11	10	7,010円	5,610円	小4～6	初心者の方を対象として、ストローク、スマッシュなどの基本動作の習得や、ルール理解を目指します。
575	ジュニアテニスLv1	関口	火	17:30～18:30	7/2～9/17	11	10	7,010円	5,610円	小4～6	初心者の方を対象として、ストローク、スマッシュなどの基本動作の習得や、ルール理解を目指します。
576	ジュニアテニスLv1	岩佐	金	18:00～19:00	7/5～9/27	11	10	7,010円	5,610円	小4～6	受講生同士でラリー(フォア、バック)ができる方対象です。ストローク、スマッシュ、ボレーなどの応用動作の習得を初心者から経験者まで受講できます。クリアー、ドロップ、スマッシュなどの基本動作の習得を目指します。
578	ジュニアテニスLv2	岩佐	水	16:30～17:30	7/3～9/18	11	10	7,010円	5,610円	小4～6	受講生同士でラリー(フォア、バック)ができる方対象です。ストローク、スマッシュ、ボレーなどの応用動作の習得を初心者から経験者まで受講できます。クリアー、ドロップ、スマッシュなどの基本動作の習得を目指します。
579	少年少女バドミントン	松野 平山	水・金	16:20～17:50	7/3～9/25	22	30	14,020円	11,210円	小3～6	初心者から経験者まで受講できます。ドライブ、パス、シュートなどの基本動作の習得からゲームまでを行います。
581	ミニバスケットボール (高学年)	前田 鶴見	木	16:30～18:00	7/4～9/26	11	30	7,010円	5,610円	小4～6	初心者から経験者まで受講できます。ドライブ、パス、シュートなどの基本動作の習得からゲームまでを行います。
583	S H S F ジュニアフットサル (低学年)	エスポラーダ 北海道	金	18:00～19:00	7/5～9/27	11	15	6,450円	5,160円	小1～3	初心者から経験者まで受講できます。ドライブ、パス、シュートなどの基本動作の習得を目指します。
584	S H S F ジュニアフットサル (高学年)	エスポラーダ 北海道	金	19:10～20:10	7/5～9/27	11	15	6,450円	5,160円	小4～6	初心者から経験者まで受講できます。ドライブ、パス、シュートなどの基本動作の習得を目指します。
585	お母さんと 幼児の体操(2歳)	本澤	火	10:00～11:00	7/2～9/17	11	10組	7,010円	5,610円	2歳児と 母親	親子のふれあい、コミュニケーションを図ることを目的とし、走る、跳ぶといった基本的運動能力や体力の向上を目指した教室です。
586	お母さんと 幼児の体操(3歳)	本澤	火	11:15～12:15	7/2～9/17	11	10組	7,010円	5,610円	3歳児と 母親	親子のふれあい、コミュニケーションを図ることを目的とし、走る、跳ぶといった基本的運動能力や体力の向上を目指した教室です。

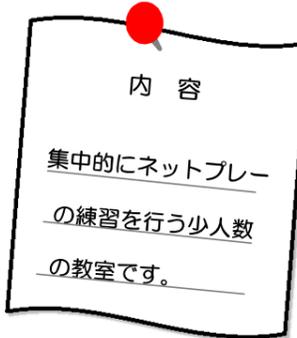
(※) 対象年齢・学年外の教室の受講はできません。

(※) お母さんと幼児の体操はお子様と一緒に受講される保護者の方は受講料のほか、施設利用料が別途必要となります。

■本募集要項は、5月下旬時点での情報であり、掲載内容等、変更になる場合があります。



# 7月開講 第2期ピンポイントテニス 受講生募集



【開催日程】令和元年 7月2日(火)～8月20日(火) (全6回)

【時間】15:10～16:10

【開催場所】清田区体育館温水プール

【対象】16歳以上

【定員】6名

【申込期間】令和元年 6月1日(土)～14日(金)

【申込方法】①Web ②電話 ☎ ③施設窓口

※Webは24h申込み可能。その他は、9:00～20:50まで

※6月10日(月)は休館日の為、☎・窓口では申込みできません。

【受講料】(65歳未満)¥5,030(税込)・(65歳以上)¥4,530(税込)・(手帳)¥4,020(税込)

【指導員】新藤

【その他】定員を超える申込みがあった場合は抽選(6/16の11:00～)

【納入期間】令和元年 6月20日(木)～30日(日) 9:00～20:00



## ★施設利用料

施設区分			
区分	当日券	回数券	1ヶ月券
一般	390円	1,950円	5,670円
高校生	230円	1,150円	3,350円
65歳以上	130円	650円	1,670円
中学生以下	無料	-	-

### 👉👉👉 利用料について

- ◆高校生以上の方は、受講の都度、施設利用料が必要になります。料金につきましては、左記をご確認願います。
- ◆ロッカーをご使用の際は、別途利用料(50円)が必要となります。
- ◆体育館に併設されているプールを利用する場合は別途、施設利用料が必要となります。