



## 申込期間: 令和2年3月1日(日)~14日(土)

### 【お知らせ(重要)】: 保全改修工事に伴う教室期間短縮のご案内

令和2年6月15日(月)~令和3年3月31日(水)の期間で清田区体育館温水プールは改修工事を実施します。工事に伴い、4月開講の第1期教室は例年より1ヵ月短い2ヵ月間での実施となり、カリキュラムも同期間に合わせた内容となります。予めご了承のうえ、お申込み願います。なお、工事期間中、施設は休館となります。休館期間中は教室はお休みとなります。

### 申込方法

#### ①WEB申込

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。

(アドレス: <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・窓口



### 【抽選について】

#### 《日時》令和2年3月16日(月) 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3月17日(火)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、3月18日(水)9:00より電話にて先着順で追加申込みを受け付けます。(定員に達し次第締め切り)
- ※3月19日(木)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。)

### 納入期間

※開講日初日にお支払い願います。

- ◆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。

#### 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。
- ◆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。
- ◆教室のレベルは任意でお申込み可能ですが、受講中、指導員がレベルに達していないと判断した際、教室変更のお願い、受講をお断りさせていただく場合があります。
- ◆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」に同意署名をいただきます。

### ■成人対象教室■

- ・対象: 16歳以上の男女 (レディースバスケットボールは16歳以上の女性を対象とした教室です)
- ・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」(3月18日~)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・障害児通所支援受給者証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<2ヵ月コース>(4月~5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	4/3~5/29	8	30	6,010円	5,410円	4,810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	4/1~5/27	6	15	4,510円	4,060円	3,610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	木原	金	9:00~10:30	4/3~5/29	9	15	5,840円	5,260円	4,670円	
504	初級卓球1	木原	水	13:00~15:00	4/1~5/27	6	15	4,510円	4,060円	3,610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	木原	金	10:40~12:40	4/3~5/29	9	15	6,760円	6,090円	5,410円	
506	初級卓球2	野村・千葉	金	10:40~12:40	4/3~5/29	9	15	6,760円	6,090円	5,410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	近藤	金	13:00~15:00	4/3~5/29	9	15	6,760円	6,090円	5,410円	ボールを少し速めての基本動作、切り替え回転に対しての反復、技術練習を行います。
508	中級卓球2	林	金	13:00~15:00	4/3~5/29	9	15	6,760円	6,090円	5,410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	清水・林野村・千葉	金	15:00~17:00	4/3~5/29	9	15	6,760円	6,090円	5,410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	4/1~5/27	7	10	5,620円	5,060円	4,500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	4/3~5/29	9	10	8,610円	7,750円	6,890円	
512	初級テニス	新藤	水	10:30~12:30	4/1~5/27	7	10	6,700円	6,030円	5,360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	4/4~5/30	7	10	5,620円	5,060円	4,500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	4/7~5/26	7	10	6,700円	6,030円	5,360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	4/1~5/27	7	20	6,700円	6,030円	5,360円	
516	上級テニス	新藤	火	13:00~15:00	4/7~5/26	7	10	6,700円	6,030円	5,360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	4/7~5/26	7	10	6,700円	6,030円	5,360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	4/3~5/29	8	10	7,660円	6,890円	6,120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	4/1~5/27	7	10	6,700円	6,030円	5,360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。
522	ゴルフ基礎	品川	木	9:20~10:50	4/2~5/28	9	26	8,750円	7,880円	7,000円	ゴルフ初心者向けの教室です。スポンジボールをゴルフクラブで打ちながらスイング動作の習得を目指します。
523	ゴルフ形成	品川	木	11:00~12:30	4/2~5/28	9	26	8,750円	7,880円	7,000円	飛距離を伸ばすためのスイングを習得したり、スイングチェックを行い、指導員がアドバイスします。
524	レディースバスケットボール	前田	月	11:00~12:30	4/6~5/25	5	15	3,250円	2,920円	2,600円	基本から応用までの動作を習得し、後半には試合を行います。

※ゴルフ教室受講希望で、ゴルフクラブの貸出を希望される方はお申込みの際、ご申告願います。



## ■ 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、障害児通所支援受給者証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願います。

・受講料のほか、施設使用料が必要となります。

## フィットネス系＜2カ月コース＞（4月～5月） ※太極拳教室は経験者を対象とした教室となっております。

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）			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	4/7～5/26	7	30	3,820円	3,440円	3,050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	4/2～5/28	9	30	4,910円	4,420円	3,930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	4/3～5/29	9	30	4,910円	4,420円	3,930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	4/4～5/30	9	30	4,910円	4,420円	3,930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	4/2～5/28	9	30	4,910円	4,420円	3,930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	4/10～5/29	8	30	4,360円	3,930円	3,490円	美しいポズ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	4/1～5/27	7	30	3,820円	3,440円	3,050円	呼吸法を活用しながら、普段使うことの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	4/3～5/22	8	30	4,360円	3,930円	3,490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	4/3～5/29	8	30	4,360円	3,930円	3,490円	正しい呼吸法とヨガの基本ポーズを行い、健康づくり、体カ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	4/3～5/29	8	30	4,360円	3,930円	3,490円	正しい呼吸法とヨガの基本ポーズで、健康づくり、体カ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	4/1～5/27	7	30	3,820円	3,440円	3,050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。
562	ヨガ（後）	フィジカル カルチャー	水	11:00～12:20	4/1～5/27	7	30	3,820円	3,440円	3,050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を目指します。
563	太極拳初級・ 二十四式	近江	金	13:15～14:45	4/3～5/29	9	30	4,910円	4,420円	3,930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ご参加いただけます。
564	太極拳中級	近江	水	13:15～14:45	4/1～5/27	7	22	4,340円	3,910円	3,470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
565	フラダンス	大聖	火	13:30～14:45	4/7～5/26	7	25	4,110円	3,700円	3,290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	梶谷博子 バレエ教室	水	11:15～12:30	4/1～5/27	7	22	4,340円	3,910円	3,470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	4/7～5/26	7	30	3,820円	3,440円	3,050円	正しい呼吸法とヨガの基本ポーズで、健康づくり、体カづくりを目指します。
568	ZUMBA	石崎	火	19:10～20:10	4/7～5/26	7	30	3,820円	3,440円	3,050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	4/7～5/26	7	30	3,820円	3,440円	3,050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を目指します。
801	スローエアロビック	井村	木	11:15～12:15	4/2～5/28	9	30	4,910円	4,420円	3,930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ご参加いただけます。
802	バランスボール エクササイズ	近	土	11:40～12:40	4/4～5/30	9	15	6,760円	6,090円	5,410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

## ■ 少年少女対象教室 ■ ＜2カ月コース＞（4月～5月）

・同一種目の複数申込みはできません。ただし、抽選後の「追加申込時」（3月18日～）に定員に空きがある場合、お申込みが可能です。

・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。

※対象年齢・学年を超えて教室を受講することはできません。

・「手帳有」の受講料は障がい者手帳、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		
100	ジュニア卓球 （低学年）	林・木原	水	15:45～16:45	4/1～5/27	6	10	3,890円	3,120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・木原	水	15:45～16:45	4/1～5/27	6	10	3,890円	3,120円	小4～6	初心者を対象として、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	4/7～5/26	7	10	4,540円	3,630円	小1～3	
572	キッズテニス Lv1	岩佐	水	15:30～16:30	4/1～5/27	7	10	4,540円	3,630円	小1～3	

番号	教室名	指導員	曜日	時間	期間 (予定)	回数	定員	受講料		対象	内容
								一般	手帳有		
573	キッズテニス Lv2	岩佐	火	16:30～17:30	4/7～5/26	7	10	4,540円	3,630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	4/7～5/26	6	10	3,890円	3,120円	小4～6	初心者を対象として、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	4/7～5/26	6	10	3,890円	3,120円	小4～6	初心者を対象として、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	4/3～5/29	9	10	5,840円	4,670円	小4～6	
578	ジュニアテニスLv2	岩佐	水	16:30～17:30	4/1～5/27	7	10	4,540円	3,630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	4/1～5/29	16	30	10,380円	8,310円	小3～6	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。
581	ミニバスケットボール （高学年）	前田 鶴見	木	16:30～18:00	4/2～5/28	9	30	5,840円	4,670円	小4～6	初心者から経験者まで受講できます。ドリブル、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。
582	ミニバスケットボール （低学年）	前田 馬場	月	16:15～17:45	4/6～5/25	5	30	3,250円	2,600円	小1～3	
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	4/3～5/29	9	15	5,380円	4,300円	小1～3	初心者から経験者まで受講できます。ドリブル、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	4/3～5/29	9	15	5,380円	4,300円	小4～6	
587	キッズチアダンス	後藤	水	15:30～16:30	4/1～5/27	6	15	4,510円	3,610円	年中～小1	チアダンスは元気に応援することを目的としたダンスです。仲間を思いやる気持ちや一生懸命がんばることの楽しさをダンスを通じて学ぶことができます。
588	ジュニアチアダンス	後藤	水	16:40～17:40	4/1～5/27	6	15	4,510円	3,610円	小2～6	
589	キッズバレエ	梶谷博子 バレエ教室	木	15:30～16:30	4/2～5/28	9	12	7,680円	6,150円	年中～小2	クラシックバレエを基礎から学びます。観る力、聴く力、考える力を身につけるとともに、柔軟で丈夫な美しい身体づくりを目指します。
590	ジュニアバレエ	梶谷博子 バレエ教室	木	16:40～17:40	4/2～5/28	9	12	7,680円	6,150円	小3～6	
591	キッズHIPHOP	ダンススタジオ マインド	金	15:30～16:30	4/3～5/29	8	20	5,190円	4,150円	年中～小2	世界的に人気急上昇中のHIPHOP。リズム感UP、集中力、筋力、体力の向上を目指した教室です。みんなで一生懸命練習することの楽しさを感じてもらえるよう指導します。
592	ジュニアHIPHOP	ダンススタジオ マインド	金	16:40～17:40	4/3～5/29	8	20	5,190円	4,150円	小2～6	
593	運動あそび いろいろ （年中・年長）	松本・湯山 澁谷	火	15:30～16:30	4/14～5/19	5	20	4,960円	3,970円	年中・年長	走ったり、跳んだり、遊具を操作する遊びをローテーションしながら、運動への興味を高めます。
594	運動あそび いろいろ （小1・2）	松本・湯山 澁谷	火	16:30～17:30	4/14～5/19	5	20	4,960円	3,970円	小1・2	
597	HIPHOPレベリアップ	ダンススタジオ マインド	金	17:50～18:50	4/3～5/29	8	20	5,190円	4,150円	小2～高3	経験者を対象とした教室です。技術を高め、よりレベルの高いダンスパフォーマンスを目指します。
595	キッズテニスLv1	岩佐	金	15:15～16:15	4/3～5/29	9	10	5,840円	4,670円	小1～3	初心者を対象として、基礎知識やストローク、スマッシュなどの基本動作の習得を目指します。
596	ジュニアテニスLv2	岩佐	金	16:20～17:50	4/3～5/29	9	10	7,230円	5,780円	小4～6	
598	キッズ体操 （年中・年長）	近	月	15:00～16:00	4/6～5/25	5	10	3,250円	2,600円	年中・年長	学校体育（低学年）で行う、跳び箱・鉄棒・マット運動等の技の習得を目指します。体操の基礎基本が身につけば、体育の時間が楽しくなること間違いなし！
599	キッズ体操 （小1・2）	近	月	16:10～17:40	4/6～5/25	5	10	4,020円	3,210円	小1・2	
600	ジュニアフットサル （低）	チャレンジヤス	月	15:45～16:45	4/6～5/25	5	15	2,730円	2,180円	小1～3	初心者から経験者までを対象に技術習得の練習を軸に試合形式、対人練習の中で実践していく。
601	ジュニアフットサル （高）	チャレンジヤス	月	16:50～17:50	4/6～5/25	5	15	2,730円	2,180円	小4～6	
602	ジュニアジャズダンス	ダンススタジオ マインド	火	17:50～18:50	4/7～5/26	7	20	4,540円	3,630円	小2～中3	バレエの優美さとバランス感覚、ヒップホップの自由さとリズム感をうまく融合させたジャンルダンスです。

※HIPHOPレベリアップ教室はジュニアHIPHOP教室受講経験者で、同教室指導員がレベリアップ教室に該当するレベルにあると判断された方のみ受講可能です。

※お母さんと幼児教室は都合により閉講となりました。

※キッズ・ジュニアテニス倶楽部は改修工事により、教室実施期間が短くなるため、教室名を（595）キッズテニスLv1、（596）キッズテニスLv2と変更となっております。教室レベルは従来のキッズ・ジュニアテニス倶楽部と変わりありませんが、期間が短いため、カリキュラム内容は実施回数に合わせた内容となります。

※教室は改修工事により実施回数に合わせた短縮カリキュラムとなります。

★本記載内容は2月中旬時点での情報となります。やむなく変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

## ★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。