

2021年
4月
開講

清田区体育館・温水プール 4月1日リニューアルオープン
第1期スポーツ教室受講者募集



LesMILLS
BODYATTACK

LES MILLS® Coming! LesMILLS
BODYPUMP



申込期間 3月1日(月)～3月14日(日)
申込方法 WEB、電話のいずれかへお申込みください(日曜日は電話申込できません。)

【WEB】申込期間中 24時間申込み可能です(3月1日9:00から、3月14日23:59:59まで)

【電話】9:00～17:00

抽選 3月16日(火)11:00～ ※コンピューターによる自動抽選

【WEB】抽選結果をメールで通知します。

【電話】落選された方のみ3月17日(水)までに電話にて通知します。

追加申込 3月18日(木)9:00～【電話申込のみ】※各日17:00まで。

※定員に空きがある教室のみ追加申込を受付いたします。

納入期間 3月20日(土)～3月31日(水)9:00～18:00 ※日曜日を除く。

※期間中に受付窓口にて受講料の納入をお願いいたします。(現金のみ)

成人球技系 対象：16歳以上

- レディースバスケットボール、レディースピンポイントバドミントン教室は女性限定の教室です。
- 「65歳以上」の受講料は教室開講期間中に65歳以上に達する方を対象とした受講料です。
- 「手帳有」は障害者手帳・療育手帳・障害者通所支援受給者証をお持ちの方を対象とした受講料です。
- 抽選漏れに備えた予備的なお申込みはご遠慮願います。 ※受講料のほか、施設利用料が別途必要となります。



番号	教室名	曜日	定員	指導員	時間	期間	回数	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	金	30	日景・長谷部	10:00～12:00	4/9～6/18	10	¥7,510	¥6,760	¥6,010	クリアー、ドロップ、スマッシュなどの基本技術の習得を目指します。
502	初心者卓球	金	15	婦人卓球観戦会	9:15～10:45	4/9～6/18	11	¥7,140	¥6,430	¥5,710	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習得を目指します。
503	初級卓球(水)	水	15	婦人卓球観戦会	13:00～15:00	4/7～6/23	10	¥7,510	¥6,760	¥6,010	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、ダブルスのフットワーク
504	初級卓球(金)	金	15	婦人卓球観戦会	9:15～10:45	4/9～6/18	11	¥7,140	¥6,430	¥5,710	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、ダブルスのフットワーク

番号	教室名	曜日	定員	指導員	時間	期間	回数	受講料(税込)			内容
								一般	65歳以上	手帳有	
505	中級卓球(水)	水	15	婦人卓球観戦会	13:00～15:00	4/7～6/23	10	¥7,510	¥6,760	¥6,010	ボールを速めての基本動作、切り替え、回転に対しての反復、技術練習を行います。
506	中級卓球(金)	金	15	婦人卓球観戦会	11:00～12:30	4/9～6/18	11	¥7,140	¥6,430	¥5,710	ボールを速めての基本動作、切り替え、回転に対しての反復、技術練習を行います。
507	上級卓球	金	15	婦人卓球観戦会	11:00～12:30	4/9～6/18	11	¥7,140	¥6,430	¥5,710	システム練習、フットワークなど実践的な技術習得を目指します。
508	初心者テニス(水)	水	10	岩佐	9:00～10:30	4/7～6/23	11	¥8,830	¥7,950	¥7,070	グラウンドストローク、スマッシュ、ボレーなど、基本習得を目指します。
509	初心者テニス(金)	金	10	岩佐	13:00～15:00	4/9～6/18	11	¥10,530	¥9,470	¥8,420	グラウンドストローク、スマッシュ、ボレーなど、基本習得を目指します。
510	初級テニス	水	10	新藤	10:35～12:35	4/7～6/23	11	¥10,530	¥9,470	¥8,420	ボレー、ストロークラリー、サーブ&レシーブなどの練習を行います。
511	初中級テニス	土	10	本田	9:00～10:30	4/10～6/19	9	¥7,230	¥6,500	¥5,780	動きながらのショット、ダブルスの基礎練習を行います。
512	中級テニス(火)	火	10	岩佐	13:00～15:00	4/6～6/22	11	¥10,530	¥9,470	¥8,420	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。
513	中級テニス(水)	水	20	新藤・岩佐	13:00～15:00	4/7～6/23	11	¥10,530	¥9,470	¥8,420	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。
514	上級テニス	火	10	新藤	13:00～15:00	4/6～6/22	11	¥10,530	¥9,470	¥8,420	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。
515	ナイトテニス初心者～初級	火	10	山口	19:00～20:45	4/6～6/22	11	¥10,530	¥9,470	¥8,420	ストローク、ボレー、スマッシュなどの基本動作習得を目指します。
516	ナイトテニス中級	金	10	太田	19:10～20:55	4/9～6/18	10	¥9,570	¥8,610	¥7,660	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。
517	ナイトテニス中上級	水	10	山口	19:00～20:45	4/7～6/23	11	¥10,530	¥9,470	¥8,420	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
518	ゴルフ基礎	木	20	品川	9:20～10:50	4/8～5/27	7	¥7,930	¥7,140	¥6,340	スポンジボールを打ちながら基本スイング動作の習得を目指します。
519	ゴルフ形成	木	20	品川	11:00～12:30	4/8～5/27	7	¥7,930	¥7,140	¥6,340	飛距離を伸ばすためのスイング習得を目指します。
520	レディースバスケットボール	月	15	前田	11:00～12:30	4/5～9/6	14	¥9,090	¥8,180	¥7,270	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。
521	ピンポイントバドミントン初級	月	12	日景	10:00～12:00	4/5～6/21	8	¥6,830	¥6,150	¥5,460	ダブルスゲームの基礎・基本技術習得を目指します。
522	レディースピンポイントバドミントン中級	木	12	日景	13:00～15:00	4/8～6/17	8	¥6,830	¥6,150	¥5,460	ダブルスゲームの応用技術習得を目指します。

施設利用料

- 高校生以上の方は受講の都度、施設利用料が必要となります。
- ロッカーを使用の際は、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、プール施設利用料が必要となります。

区分	当日券	回数券	1ヵ月券
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	-	-



本記内容内容は、令和3年2月末時点の情報となります。やむを得ず情報が変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。



【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拡大防止の対策を講じた中での開催となります。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。



【受講にあたって】

- 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、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。
- 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は、その後の受講をお断りいたします。
- 教室内の物品販売や宗教・政治的活動およびマルチ商法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、感染症の拡大防止などにより、急遽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にてご連絡いたします。(電話番号及びメールアドレスが変更となった場合は、更新手続きをお願いいたします。)
- 担当指導員が病気、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。
- 指導員や受講者の連絡先をお問い合わせには、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の感染拡大防止対策として、これまで以上に換気や消毒を行う必要があるため、教室終了時間の5分前に運動を終了させていただきます。(※水泳・水中フィットネスを除く)
- 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)、受付窓口での配布及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、申込みください。

【個人情報の取扱い】

- 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。

清田区体育館・温水プール
004-0871 札幌市清田区平岡1条5丁目4-1
011-882-9500

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2月曜日(整備日)
■駐車場 夏季:約140台 冬季:約80台



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可能です!
- 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!



WEB
申込み



フィットネス系 対象：16歳以上



- 「65歳以上」の受講料は教室開講期間中に65歳以上に達する方を対象とした受講料です。
- 「手帳有」は障害者手帳・療育手帳・障害者通所支援受給者証をお持ちの方を対象とした受講料です。
- 抽選漏れに備えた予備的なお申込みはご遠慮願います。
- ※受講料のほか、施設利用料が別途必要となります。 ★太極拳教室は経験者対象の教室となります。

番号	教室名	曜日	定員	指導員	時間	期間	回数	受講料(税込)			内容
								一般	65歳以上	手帳有	
601	エアロピクス シェイプアップ	火	30	角野	11:00~12:30	4/6~6/22	11	¥6,000	¥5,400	¥4,800	コンピネーションを楽しみながら、シェイプアップを目指します。
602	エアロ&ピラティス	木	30	井村	19:00~20:30	4/8~6/17	10	¥5,460	¥4,910	¥4,360	エアロピクスとピラティスを組み合わせたプログラム
603	たのしくエアロ	金	30	玉山	9:30~11:00	4/9~6/18	11	¥6,000	¥5,400	¥4,800	全身を使って楽しく汗を流せるプログラム
604	ダンシングエアロ	土	30	五十嵐	9:30~11:00	4/10~6/19	10	¥5,460	¥4,910	¥4,360	エアロピクスにダンスの要素を組み込んだプログラム
605	リズムDe筋力アップ	木	30	井村	9:30~11:00	4/8~6/17	10	¥5,460	¥4,910	¥4,360	リズムに合わせて体を動かし、持久力、筋力アップ、柔軟性の向上を目指します。
606	すっきり姿勢リセット	金	30	森脇	11:15~12:30	4/9~6/18	11	¥6,000	¥5,400	¥4,800	美しいボディラインと綺麗な姿勢を目指します。
607	ピラティス(水)	水	30	米沼	9:45~11:00	4/7~6/23	11	¥6,000	¥5,400	¥4,800	呼吸法を活用しながら、普段使うことの少ない体幹を鍛えます。
608	ピラティス(金)	金	30	伊藤	19:15~20:30	4/16~6/18	10	¥5,460	¥4,910	¥4,360	呼吸法を活用しながら、普段使うことの少ない体幹を鍛えます。
609	からだにやさしい健康体操(前半)	金	30	庄末・武田	9:30~10:50	4/9~6/25	11	¥6,000	¥5,400	¥4,800	体操、ストレッチ、筋力強化運動、音楽に合わせてリズム体操を行います。
610	からだにやさしい健康体操(後半)	金	30	庄末・武田	11:00~12:20	4/9~6/25	11	¥6,000	¥5,400	¥4,800	体操、ストレッチ、筋力強化運動、音楽に合わせてリズム体操を行います。
611	ヨガ(前半)	水	30	石崎	9:30~10:50	4/7~6/23	11	¥6,000	¥5,400	¥4,800	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。
612	ヨガ(後半)	水	30	石崎	11:00~12:20	4/7~6/23	11	¥6,000	¥5,400	¥4,800	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。
613	太極拳初級・二十四式	金	30	近江	13:15~14:45	4/9~6/18	11	¥6,000	¥5,400	¥4,800	二十四式の習得を目指します。
614	太極拳中級	水	22	近江	13:15~14:45	4/7~6/23	11	¥6,820	¥6,140	¥5,460	初級クラスから発展したより高度なレベルを目指します。
615	フラダンス	火	25	大聖	13:30~14:45	4/6~6/22	11	¥6,460	¥5,810	¥5,170	ハワイの伝統的な歌舞謡曲に併せて振り付けを学びます。
616	大人のためのクラシックバレエ	水	22	榎谷博子 バレエ教室	11:15~12:30	4/7~6/23	11	¥6,820	¥6,140	¥5,460	基礎から始めるクラシックバレエ教室です。
617	ナイトヨガ	火	30	井村	19:00~20:15	4/6~6/22	11	¥6,000	¥5,400	¥4,800	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。
618	ZUMBA	火	30	AYA SATO	19:10~20:10	4/6~6/22	11	¥6,000	¥5,400	¥4,800	ラテン音楽に合わせて、さまざまな振り付けを楽しく踊ります。
619	やさしい朝ピラティス	火	30	井村	9:45~10:45	4/6~6/22	11	¥6,000	¥5,400	¥4,800	初心者でも安心に受講できる、やさしめなピラティスクラスです。
620	スローエアロビック	木	30	井村	11:15~12:15	4/8~6/17	10	¥5,460	¥4,910	¥4,360	運動強度の軽い、ゆったりとしたテンポのエアロピクスです。
621	LES MILLS@ BODYATTACK™	水	25	調整中	18:30~19:15	4/7~6/23	11	¥8,570	¥7,710	¥6,850	ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズと、スクワットなどの筋力エクササイズ
622	LES MILLS@ BODYPUMP™	水	25	調整中	19:30~20:15	4/7~6/23	11	¥9,290	¥8,360	¥7,430	人気の、バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。
623	LES MILLS@ BODYPUMP™	木	25	調整中	13:30~14:15	4/8~6/17	10	¥8,450	¥7,600	¥6,760	人気の、バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。
624	LES MILLS@ BODYATTACK™	土	25	調整中	18:30~19:15	4/10~6/19	11	¥8,570	¥7,710	¥6,850	ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズと、スクワットなどの筋力エクササイズ
625	LES MILLS@ BODYPUMP™	土	25	調整中	19:30~20:15	4/10~6/19	11	¥9,290	¥8,360	¥7,430	人気の、バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。
626	バラエティ フィットネス	月	30	田房	11:00~12:20	4/5~9/6	15	¥8,180	¥7,370	¥6,550	1つの教室で、ヨガ、ピラティス、バレエ、エアロピクスを受講できます。
627	生活習慣病 予防体操	月	30	高坂	9:20~10:40	4/5~9/6	15	¥8,180	¥7,370	¥6,550	有酸素運動、筋力、ストレッチ運動で生活習慣病予防を目指します。
628	背骨 コンディショニング	火	30	伊藤	9:30~10:50	4/6~6/22	11	¥6,000	¥5,400	¥4,800	背骨のゆがみを整え、腰痛、肩こり、膝の痛みなどにアプローチします。

NEW LES MILLS@

世界で大人気のプログラムが清田区体育館に初登場!!

NEW バラエティフィットネス

1つの教室で様々なフィットネス種目が受講できます!

NEW 生活習慣病予防体操

豊平区体育館で大人気の教室が清田区体育館に初登場!!

NEW 背骨コンディショニング

背骨のゆがみを整えて、腰痛、肩こり、膝の痛みなどにアプローチします。

少年少女



- 「手帳有」は障害者手帳・療育手帳・障害者通所支援受給者証をお持ちの方を対象とした受講料です。
- 抽選漏れに備えた予備的なお申込みはご遠慮願います。
- ※通年教室は1年間の教室となります。受講料は分割(2回)払いとなります。(一括ではお支払いできません。)3月に前半分、9月に後半分をお支払いいただきます。※通年教室は3月末頃にダンス発表会を予定しております。(任意参加、別途参加料・衣装代必要)

番号	教室名	曜日	定員	対象	指導員	時間	期間	回数	受講料(税込)		内容
									一般	手帳有	
701	キッズテニス Lv1(火)	火	10	小1~小3	岩佐	15:30~16:30	4/6~6/22	11	¥7,140	¥5,710	遊びの中で楽しくボールに触れ、テニスに親しみます。
702	キッズテニス Lv1(水)	水	10	小1~小3	岩佐	15:30~16:30	4/7~6/23	11	¥7,140	¥5,710	遊びの中で楽しくボールに触れ、テニスに親しみます。
703	キッズテニス Lv2	火	10	小1~小3	岩佐	16:40~17:40	4/6~6/22	11	¥7,140	¥5,710	経験者対象。基本技術の習得を目指します。
704	ジュニアテニス Lv1(火)	火	10	小4~小6	関口	16:30~17:30	4/6~6/22	11	¥7,140	¥5,710	基本技術の習得やルールの理解を目指します。
705	ジュニアテニス Lv1(火)	火	10	小4~小6	関口	17:40~18:40	4/6~6/22	11	¥7,140	¥5,710	基本技術の習得やルールの理解を目指します。
706	ジュニアテニス Lv1(金)	金	10	小4~小6	岩佐	18:00~19:00	4/9~6/18	11	¥7,140	¥5,710	基本技術の習得やルールの理解を目指します。
707	ジュニアテニス Lv2	水	10	小4~小6	岩佐	16:40~17:40	4/7~6/23	11	¥7,140	¥5,710	ラリーができるレベル対象。応用動作の習得をめざします。
708	少年少女 バドミントン	水 金	30	小3~小6	松野・平山	16:20~17:50	4/7~6/25	23	¥14,930	¥11,940	クリアー、ドロップ、スマッシュなどの基本技術を練習します。
709	ジュニア卓球(低学年)	水	10	小1~小3	婦人卓球 親睦会	15:45~16:45	4/7~6/23	10	¥6,490	¥5,190	基礎・基本技術を練習します。
710	ジュニア卓球(高学年)	水	10	小4~小6	婦人卓球 親睦会	15:45~16:45	4/7~6/23	10	¥6,490	¥5,190	基礎・基本技術を練習します。
711	ミニバスケットボール(高学年)	木	15	小4~小6	前田	16:30~18:00	4/8~6/17	10	¥6,490	¥5,190	基本技術の習得から、ゲームまで行います。
712	ミニバスケットボール(低学年)	月	15	小1~小3	前田	16:15~17:45	4/5~9/6	16	¥10,380	¥8,310	基本技術の習得から、ゲームまで行います。
713	SSA ジュニア フットサル(低学年)	金	15	小1~小3	エスポラーダ 北海道	18:00~19:00	4/9~6/18	11	¥6,570	¥5,260	基本技術の習得を目指します。エスポラーダ北海道の選手が指導します。
714	SSA ジュニア フットサル(高学年)	金	15	小4~小6	エスポラーダ 北海道	19:10~20:10	4/9~6/18	11	¥6,570	¥5,260	基本技術の習得を目指します。エスポラーダ北海道の選手が指導します。
715	運動あそび いろいろ(年中・年長)	火	20	年中・年長	松本 湯山・濹谷	15:30~16:30	4/13~9/14	20	¥19,840	¥15,880	走ったり、跳んだり、道具遊びを通して、運動への興味を高めます。
716	運動あそび いろいろ(小1・2)	火	20	小1・2	松本 湯山・濹谷	16:30~17:30	4/13~9/14	20	¥19,840	¥15,880	走ったり、跳んだり、道具遊びを通して、運動への興味を高めます。
717	キッズテニス倶楽部	金	10	小1~小3	岩佐	15:15~16:15	4/9~9/17	22	¥14,280	¥11,420	初心者を対象として、基礎技術の習得を目指します。
718	ジュニアテニス 倶楽部	金	10	小4~小6	岩佐	16:20~17:50	4/9~9/17	22	¥17,670	¥14,130	初心者を対象として、基礎技術の習得を目指します。
719	ジュニアフットサル(低学年)	月	15	小1~小3	チャレンジャース	15:45~16:45	4/5~9/6	16	¥8,730	¥6,980	基礎技術習得をしながら、試合形式、対人練習を行います。
720	ジュニアフットサル(高学年)	月	15	小4~小6	チャレンジャース	16:55~17:55	4/5~9/6	16	¥8,730	¥6,980	基礎技術習得をしながら、試合形式、対人練習を行います。
721	通年 キッズチアダンス	水	15	年中~小1	後藤	15:30~16:30	前半 4/7~9/22 後半 10/6~3/23	22	前半 ¥16,530 後半 ¥15,030	前半 ¥13,220 後半 ¥12,020	1年間を通して、チアダンスを基礎から学びます。
722	通年 ジュニアチアダンス	水	15	小2~小6	後藤	16:40~17:40	前半 4/7~9/22 後半 10/6~3/23	22	前半 ¥16,530 後半 ¥15,030	前半 ¥13,220 後半 ¥12,020	1年間を通して、チアダンスを基礎から学びます。
723	通年 キッズバレエ	木	12	年中~小2	榎谷博子 バレエ教室	15:30~16:30	前半 4/8~9/16 後半 10/7~3/24	21	前半 ¥17,930 後半 ¥19,630	前半 ¥14,340 後半 ¥15,710	1年間を通して、クラシックバレエを基礎から学びます。
724	通年 ジュニアバレエ	木	12	小3~小6	榎谷博子 バレエ教室	16:40~17:40	前半 4/8~9/16 後半 10/7~3/24	21	前半 ¥17,930 後半 ¥19,630	前半 ¥14,340 後半 ¥15,710	1年間を通して、クラシックバレエを基礎から学びます。
725	通年 キッズHIPHOP	金	20	年中~小2	Hizz Performance Style	15:30~16:30	前半 4/9~9/17 後半 10/1~3/18	21	前半 ¥13,630 後半 ¥13,630	前半 ¥10,900 後半 ¥10,900	1年間を通して、HIPHOPを基礎から学びます。有名ダンス講師「HIRAKU」(小塚拓)氏のレッスンを受講できます。
726	通年 ジュニアHIPHOP	金	20	小2~小6	Hizz Performance Style	16:40~17:40	前半 4/9~9/17 後半 10/1~3/18	21	前半 ¥13,630 後半 ¥13,630	前半 ¥10,900 後半 ¥10,900	1年間を通して、HIPHOPを基礎から学びます。有名ダンス講師「HIRAKU」(小塚拓)氏のレッスンを受講できます。
727	ジュニアバドミントン(低学年)	土	15	小1~小3	山本	11:00~12:30	4/10~6/19	9	¥5,840	¥4,670	低学年対象のバドミントン教室です。