

2022 年
4 月
開 講

清田区体育館・温水プール

第 1 期スポーツ教室受講者追加募集



【追加申込期間】

令和 4 年 3 月 18 日（金）～

■定員に空きのある教室のみお申込み可能です。

■お申込みは①電話、②当施設窓口のいずれかでお申込みください。

■定員に達し次第、お申込みを締め切りとさせていただきます。

■受講料の納入は 3 月 20 日（金）～、当施設窓口にて現金でお支払いいただきます。



【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、その後の受講をお断りいたします。

○教室内での物品販売や宗教・政治的活動およびマルチ商法等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、感染症の拡大予防などにより、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ている連絡先または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方は、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。

○指導員や他受講者の連絡先のお問い合わせには、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 分前に運動を終らせていただきます。（※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）を、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。

施設利用料

※受講料のほかに、別途、施設利用都度、下記のとおり、施設利用料が必要となります。

■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	—	—

成人（16 歳以上）対象球技系

■レディースピンポイントバドミントンダブルス中級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。

※教室のレベルは任意でお申込み可能ですが、担当指導員がそのレベルに達していないと判断した場合は、レベルの異なる教室へ移動をお願いします。移動をお願いした教室の定員に空きがない場合は受講をお断りする場合があります。

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	4/1～6/17	10	7,510 円	6,760 円	6,010 円	クリアー、ドロップ、スマッシュなどの基本技術の習得をめざします。
502	初心者卓球	金	15	林	9:15～10:45	4/1～6/17	10	6,490 円	5,840 円	5,190 円	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めざします。
503	初級卓球（水）	水	15	伊藤	13:00～15:00	4/6～6/22	10	7,510 円	6,760 円	6,010 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、ダブルスのフットワーク
504	初級卓球（金）	金	15	伊藤	9:15～10:45	4/1～6/17	10	6,490 円	5,840 円	5,190 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、ダブルスのフットワーク
505	中級卓球（水）	水	15	木原	13:00～15:00	4/6～6/22	10	7,510 円	6,760 円	6,010 円	ボールを速めての基本動作、切り替え、回転に対しての回復、技術練習を行います。
506	中級卓球（金）	金	15	木原	11:00～12:30	4/1～6/17	10	6,490 円	5,840 円	5,190 円	ボールを速めての基本動作、切り替え、回転に対しての回復、技術練習を行います。
507	上級卓球	金	15	林	11:00～12:30	4/1～6/17	10	6,490 円	5,840 円	5,190 円	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	4/6～6/22	11	8,830 円	7,950 円	7,070 円	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	4/1～6/17	11	10,530 円	9,470 円	8,420 円	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	申 込 締 切									
511	初中級テニス	申 込 締 切									
512	中級テニス（火）	火	10	岩佐	13:00～15:00	4/5～6/21	11	10,530 円	9,470 円	8,420 円	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	4/6～6/22	11	10,530 円	9,470 円	8,420 円	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	申 込 締 切									
515	ナイトテニス 初心者～初級	申 込 締 切									
516	ナイトテニス中級	金	10	太田	19:10～20:55	4/8～6/24	11	10,530 円	9,470 円	8,420 円	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	申 込 締 切									
518	ゴルフ基礎	木	20	品川	9:20～10:50	4/7～5/19	6	6,800 円	6,120 円	5,440 円	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	4/7～5/19	6	6,800 円	6,120 円	5,440 円	飛距離を伸ばすためのスイング習得を目指します。
520	NEW ソフトテニス	申 込 締 切									
521	ピンポイントバドミントン ダブルス初級	申 込 締 切									
522	レディースピンポイント バドミントンダブルス中級	木	12	日景	13:00～15:00	4/7～6/23	9	8,540 円	7,680 円	6,830 円	ダブルスゲームの応用技術習得を目指します。



本記載内容は、令和 4 年 3 月中旬時点の情報となります。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。

【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。



<https://www.sapporo-sport.jp/kiyota-tyou>



成人（16 歳以上）対象フィットネス系

- 「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。 ★太極拳初級、中級は経験者対象の教室（中級は二十四式経験者対象となります。）

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	エアロビクス シェイプアップ	火	30	角野	11:00～12:30	4/12～6/28	11	6,000 円	5,400 円	4,800 円	コンビ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	19:00～20:15	4/7～6/23	11	6,000 円	5,400 円	4,800 円	エアロビ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	4/1～6/17	11	6,000 円	5,400 円	4,800 円	全身を使って楽しく汗を流せるプログラム
604	NEW からだほぐしヨガ	申 込 締 切									
605	リズム De 筋力アップ	申 込 締 切									
606	すっきり姿勢リセット	金	30	森脇	11:15～12:30	4/1～6/17	11	6,000 円	5,400 円	4,800 円	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	4/6～6/22	11	6,000 円	5,400 円	4,800 円	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	4/1～6/17	11	6,000 円	5,400 円	4,800 円	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 ・横山	9:30～10:50	4/1～6/17	11	6,000 円	5,400 円	4,800 円	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 ・横山	11:00～12:20	4/1～6,17	11	6,000 円	5,400 円	4,800 円	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を行います。
611	初心者・シニア向け ヨガ	水	30	石崎	9:30～10:50	4/6～6/22	11	6,000 円	5,400 円	4,800 円	運動初心者、シニア向けの運動強度低めのヨガです。
612	ヨガ	水	30	石崎	11:00～12:20	4/6～6/22	11	6,000 円	5,400 円	4,800 円	立位ポーズを取り入れた運動強度中～強のヨガです。
613	太極拳初級・二十四式	金	30	近江・長尾	13:15～14:45	4/1～6/17	11	6,000 円	5,400 円	4,800 円	二十四式の習得を目指します。
614	太極拳中級	月	22	瀧澤	13:15～14:45	4/4～6/20	9	5,580 円	5,020 円	4,470 円	二十四式太極拳の完成とレベルアップ。三十二式刻の入門。
615	フラダンス	火	25	大聖	13:30～14:45	4/5～6/21	11	6,460 円	5,810 円	5,170 円	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	梶谷博子 バレエ教室	11:15～12:30	4/6～6/22	11	6,820 円	6,140 円	5,460 円	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	4/5～6/21	11	6,000 円	5,400 円	4,800 円	正しい呼吸法とヨガの基本ポーズを行い、健康づくり、体力づくりを目指します。
618	NEW シニア・初心者向け 健康体操（健美操）	火	30	玉山	11:30～12:30	4/5～6/21	11	6,000 円	5,400 円	4,800 円	運動初心者、体力に自信のない方を対象。呼吸法を取り入れた健康体操です。
619	やさしい朝ピラティス	火	30	井村	9:45～10:45	4/5～6/21	11	6,000 円	5,400 円	4,800 円	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。
621	レズミルズ ボディアタック	水	25	FANTREPOT	19:45～20:30	4/6～6/22	11	8,570 円	7,710 円	6,850 円	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	レズミルズ ボディバンプ	木	25	FANTREPOT	13:30～14:15	4/7～6/23	11	9,290 円	8,360 円	7,430 円	人気の、バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。
623	レズミルズ ボディバンプ	土	25	FANTREPOT	10:30～11:15	4/2～6/18	10	8,450 円	7,600 円	6,760 円	人気の、バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。
624	レズミルズ ボディアタック	土	25	FANTREPOT	11:30～12:15	4/2～6/18	10	7,790 円	7,010 円	6,230 円	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
627	生活習慣病 予防体操	月	30	高坂	9:20～10:40	4/4～6/20	9	4,910 円	4,420 円	3,930 円	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。

少年少女対象

- 「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。
- ※対象学年（年齢）外の教室にはお申込みできません。
- ※少年少女対象の教室は教室期間が半年（6 ヲ月間）となります。

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	16:00～17:00	4/5～9/20	21	13,630 円	10,900 円	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 Lv 1 (水)	水	10	小 1～小 3	岩佐	15:30～16:30	4/6～9/21	23	14,930 円	11,940 円	遊びの中で楽しくボールに触れ、テニスに親しみます。
704	ジュニアテニス Lv1(火)	火	10	小 4～小 6	関口	16:30～17:30	4/5～9/20	22	14,280 円	11,420 円	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)	申 込 締 切									
706	ジュニアテニス Lv 1(金)	申 込 締 切									
707	ジュニアテニス Lv 2	水	10	小 4～小 6	岩佐	16:40～17:40	4/6～9/21	23	14,930 円	11,940 円	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	申 込 締 切									
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	4/6～9/21	20	12,980 円	10,380 円	基礎・基本技術を練習します。
710	ジュニア卓球 (高学年)	申 込 締 切									
711	ミニバスケット ボール(高学年)	木	30	小 4～小 6	前田	16:30～18:00	4/7～9/22	22	14,280 円	11,420 円	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	30	小 1～小 3	前田	16:15～17:45	4/4～9/5	15	9,740 円	7,790 円	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)	申 込 締 切									
714	SSA ジュニア フットサル(高学年)	金	15	小 4～小 6	エスポラータ 北海道	19:10～20:10	4/1～9/16	23	13,740 円	10,990 円	基本技術の習得を目指します。エスポラータ北海道の選手が指導します。
715	運動あそび いろ・は(年中・年長)	火	20	年中・年長	松本 湯山・澁谷	15:30～16:30	4/5～9/6	20	19,840 円	15,880 円	走ったり、跳んだり、遊具遊びを通じて、運動への興味を高めます。
716	運動あそび いろ・は(小1・2)	火	20	小 1・小 2	松本 湯山・澁谷	16:30～17:30	4/5～9/6	20	19,840 円	15,880 円	走ったり、跳んだり、遊具遊びを通じて、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	4/1～9/16	23	14,930 円	11,940 円	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	4/1～9/16	23	18,470 円	14,780 円	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)	申 込 締 切									
720	ジュニアフットサル (高学年)	月	15	小 4～小 6	伊藤	16:55～17:55	4/4～9/5	15	8,180 円	6,550 円	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	キッズチアダンス	水	15	年中～小 1	後藤	15:30～16:30	4/6～9/21	22	16,530 円	13,220 円	チアダンスを基礎から学びます。
722	ジュニアチアダンス	申 込 締 切									
723	キッズバレエ	申 込 締 切									
724	ジュニアバレエ	木	12	小 3～小 6	梶谷博子 バレエ教室	16:40～17:40	4/7～9/22	22	18,780 円	15,020 円	クラシックバレエを基礎から学びます。
725	キッズ HIPHOP	金	20	年中～小 2	小塚	15:30～16:30	4/8～9/16	22	14,280 円	11,420 円	HIPHOP を基礎から学びます。著名講師「HIRAKU」氏のレッスンを受講できます。
726	ジュニア HIPHOP	金	20	小 2～小 6	小塚	16:40～17:40	4/8～9/16	22	14,280 円	11,420 円	HIPHOP を基礎から学びます。著名講師「HIRAKU」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)	申 込 締 切									
728	NEW キッズ体操 (年中・年長)	申 込 締 切									
729	NEW ジュニア体操 (小 1・2)	申 込 締 切									
730	NEW リズム& イングリッシュ	火	15	年中～小 3	シルベストレ	16:30～17:30	4/5～9/20	22	17,210 円	13,760 円	リズムに合わせて(ダンスを学びながら)楽しく英語学習をします。