

2022年
7月
開講

清田区体育館・温水プール

第2期スポーツ教室受講者募集

- 申込期間 2022年6月1日(水)～6月14日(火)
- 申込方法 ①WEB、②電話・施設窓口のいずれかへお申込みください
(6月13日は施設整備日のため、電話・施設窓口ではお申込みできません。)
- ①【WEB】申込期間中24時間申込み可能です
(6月1日9:00から、6月14日23:59:59まで)
- ②【電話・窓口】9:00～20:00
- 抽選 6月16日(木) 11:00～ ※コンピューターによる自動抽選
- ①【WEB】抽選結果をメールで通知します。
- ②【電話・窓口】落選された方のみ 6月17日(金)までに電話にて通知します。
- 追加申込 6月18日(土) 9:00～【電話申込のみ】 ※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 6月20日(月)～6月30日(木)

- ①【WEB申込】当選結果メールに記載の「決済ページURL」にアクセスいただき、「クレジットカード決済」、「コンビニ決済」のいずれかでお支払いください。
※WEBでお申込みの場合は「施設窓口」でお支払いはできません。
※WEBでお申込みの場合は、当選結果メールが届いた時点で納入のお手続きを始めることが可能です。
■ご利用可能なクレジットカード：VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club
■ご利用可能なコンビニ：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
※教室の日程や持ち物については、施設ホームページの「教室情報」にアクセスしていただき、「日程表」をクリックしてください。または、詳細ページから「日程表・受講案内(PDF)」でご確認いただけます。
- ②【電話・窓口申込】上記納入期間内の9:00～20:00に施設窓口にて現金でお支払いください。
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、旅行など)で納入期間内にお支払いできない場合は必ず当施設までご連絡ください。※連絡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。

【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分前に運動を完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)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、お申込みください。

【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。

【クレジットカード決済、コンビニ決済について】

- 日程表・お持ち物などは各施設ホームページ「教室情報」よりご確認ください。
- メールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダをご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、施設までお問い合わせ願います。
- WEB申込みの場合は、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。 ■領収書につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しがないため、当協会から領収書は発行しておりません。
- 受講料の返金については、現金または振込による対応となりますので、お申込みされた施設までお問い合わせください。

【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。



オススメ教室



NO.621・624 レズミルズボディアタック

【日時】	水曜日 : 19:45～20:30 土曜日 : 11:30～12:15
【指導員】	三浦指導員
【回数】	水:全12回(7/6～9/21) 土:全10回(7/2～9/17)

ランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズと、プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズを組み合わせたワークアウトです!!

心肺機能や敏捷性の向上、体の調子を整える効果があります。



NO.622・623 レズミルズボディパンプ

【日時】	木曜日 : 13:30～14:15 土曜日 : 10:30～11:15
【指導員】	(木) 泉谷指導員、(土) 三浦指導員
【回数】	木:全11回(7/7～9/22) 土:全10回(7/2～9/17)

バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどの反復運動で、心拍数を上げカロリー消費を促進。ウエイトの重さは個人のレベルに合わせて調節できるため、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方にオススメです。



たくさんのお申込みお待ちしております!!

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 ■開館時間 9:00～21:00
一般財団法人札幌市スポーツ協会 ■休館日 第2月曜日(整備日)
私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します ■駐車場 夏季:約140台 冬季:約80台



※受講料のほかに別途、施設利用都度、右記のとおり、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。

【施設利用料】

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	-	-

⚠️ 本記載内容は、令和4年5月中旬時点の情報となります。やむを得ず変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

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歳に達してい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	7/1～9/16	11	8,260円	7,440円	6,610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	木原	9:15～10:45	7/1～9/16	10	6,490円	5,840円	5,190円	サーブの出方、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	林	13:00～15:00	7/6～9/21	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	林	9:15～10:45	7/1～9/16	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	伊藤	13:00～15:00	7/6～9/21	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、回転に対する回復、技術練習を行います。
506	中級卓球(金)	金	15	伊藤	11:00～12:30	7/1～9/16	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、回転に対する回復、技術練習を行います。
507	上級卓球	金	15	木原	11:00～12:30	7/1～9/16	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	7/6～9/21	12	9,640円	8,670円	7,710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	7/1～9/16	12	11,480円	10,340円	9,190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	水	10	新藤	10:35～12:35	7/6～9/21	12	11,480円	10,340円	9,190円	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	7/2～9/17	9	7,230円	6,500円	5,780円	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	7/5～9/20	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	7/6～9/21	12	11,480円	10,340円	9,190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	火	10	新藤	13:00～15:00	7/5～9/20	11	10,530円	9,470円	8,420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。
515	ナイトテニス初心者～初級	火	10	山口	19:00～20:45	7/5～9/20	10	9,570円	8,610円	7,660円	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	7/1～9/16	12	11,480円	10,340円	9,190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	水	10	山口	19:00～20:45	7/6～9/21	11	10,530円	9,470円	8,420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。
520	NEW ソフトテニス	月	15	水柿	11:00～12:30	7/4～9/26	7	4,540円	4,090円	3,630円	初心者から受講可能な教室です。基本技術習得を目指します。
521	ピンポイントバドミントンダブルス初級	月	15	日景	10:00～12:00	8/1～9/26	5	3,760円	3,380円	3,010円	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ダブルス中級	木	15	日景	13:00～15:00	8/4～9/22	7	5,980円	5,380円	4,780円	ダブルスゲームの応用技術習得を目指します。



NO.520 ソフトテニス

【日時】	月曜日 : 11:00～12:30	「ソフトテニスを始めてみませんか？」 ブランクがあるけど再開したい方、今の健康を維持したい方、何か新しいことを始めてみたい方、初級中級大募集です！！ ストロークがパーンと決まる！スマッシュで点を取れた！ 是非そんな爽快感を味わってみてください！ たくさんのお申込みをお待ちしております。
【指導員】	水柿指導員	
【回数】	全7回(7/4～9/26)	

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歳に達してい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	エアロピクスシェイプアップ	火	30	角野	11:00～12:30	7/5～9/20	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	7/7～9/22	11	6,000円	5,400円	4,800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。
603	たのしくエアロ	金	30	玉山	9:30～11:00	7/1～9/16	12	6,550円	5,890円	5,240円	全身を使って楽しく汗を流せるプログラム。
605	リズムDe筋力アップ	木	30	井村	9:45～11:00	7/7～9/22	11	6,000円	5,400円	4,800円	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	7/1～9/16	12	6,550円	5,890円	5,240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	7/6～9/21	12	6,550円	5,890円	5,240円	呼吸法を活用しながら、普段使うことのない体幹を鍛えます。
608	ピラティス(金)	金	30	伊藤	19:15～20:30	7/1～9/16	12	6,550円	5,890円	5,240円	呼吸法を活用しながら、普段使うことの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	7/1～9/16	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	7/1～9/16	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	田口	9:30～10:50	7/6～9/21	12	6,550円	5,890円	5,240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	田口	11:00～12:20	7/6～9/21	12	6,550円	5,890円	5,240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	7/1～9/16	12	6,550円	5,890円	5,240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	7/4～9/26	7	4,340円	3,910円	3,470円	二十四式太極拳の完成とレベルアップ。三十二式剣の入門。
615	フラダンス	火	25	大聖	13:30～14:45	7/5～9/20	11	6,460円	5,810円	5,170円	ハワイの伝統的な歌舞踊り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	樹谷博子バレエ教室	11:15～12:30	7/6～9/21	12	7,440円	6,700円	5,960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	7/5～9/20	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、体づくりを目指します。
618	シニア・初心者向け健康体操(健美操)	火	30	玉山	11:30～12:30	7/5～9/20	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	7/5～9/20	11	6,000円	5,400円	4,800円	初心者でも安心して受講できる、やさしいピラティスクラスです。
621	PICK UP レズミルズボディアタック	水	25	FANTREPOT	19:45～20:30	7/6～9/21	12	9,350円	8,410円	7,480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	PICK UP レズミルズボディバンプ	木	25	FANTREPOT	13:30～14:15	7/7～9/22	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	PICK UP レズミルズボディバンプ	土	25	FANTREPOT	10:30～11:15	7/2～9/17	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	PICK UP レズミルズボディアタック	土	25	FANTREPOT	11:30～12:15	7/2～9/17	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	7/4～9/26	7	3,820円	3,440円	3,050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。

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！