

2023年  
1月  
開講

清田区体育館・温水プール

# 第4期スポーツ教室受講者募集

- 申込期間 **2022年12月1日(木)～12月14日(水)**
- 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  
(12月12日(月)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  
(12月1日9:00から、12月14日23:59:59まで)
  - ②【電話・窓口】9:00～20:00
- 抽選 **12月16日(金)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 12月17日(土)までに電話にて通知します。
- 追加申込 **12月18日(日)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 **12月20日(火)～12月28日(水)**  
※WEB決済は12月16日(金)～12月31日(土)までお支払い可能です。
- 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。

## 【 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！



WEB  
申込み



## オススメ!

田中 富士子  
指導員

### 【 タイチーダンス (太極舞) 】

中国伝統の武術や舞踊、気功法、呼吸法などをベースに情緒豊かな音楽に合わせてゆったりと舞うフィットネスエクササイズです。



## 新規受講生 募集中!!



## LES MILLS BODYATTACK

スクワット・腕立て伏せ・ジャンプ・ランなどを組み合わせた有酸素運動です。心肺能力の向上や脂肪燃焼を目指す方にオススメです!

## LES MILLS BODYPUMP

バーベルを使って全身を鍛えるワークアウトです。身体を引き締めたい方にオススメです。

## オススメ!

伊藤 佳代  
指導員

### 【 コンディショニングピラティス 】

身体の特徴を見ながら、ストレッチやポールで体をほぐし、体幹を鍛えます。筋肉は柔らかさが大切です。上質な筋肉、身体を作り上げていきましょう。



#### 【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、急遽プログラムや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。
- 教室を辞めようと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。
- 教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますので、その際は事前にお知らせさせていただきます。
- 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いません。
- 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症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。



## 【 施設利用料について 】

※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。

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	-	-



## 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





## 成人（16歳以上）対象球技系

- 「65歳以上」の受講料は教室開講期間中に65歳以上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・障害児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。
- ※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。
- ※受講料のほか、施設利用料が別途必要となります。 ※ゴルフ基礎・形成教室については、第2期目となります。

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	1/6～3/24	12	9,020円	8,110円	7,210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	1/13～3/24	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	伊藤	13:00～15:00	1/11～3/22	10	7,510円	6,760円	6,010円	フォアハンドロングとショートとの切り替え、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	1/13～3/24	10	6,490円	5,840円	5,190円	フォアハンドロングとショートとの切り替え、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	1/11～3/22	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、回転に対するの反復、技術練習を行います。
506	中級卓球(金)	金	15	木原	11:00～12:30	1/13～3/24	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、回転に対するの反復、技術練習を行います。
507	上級卓球	金	15	林	11:00～12:30	1/13～3/24	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	1/11～3/22	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	1/6～3/24	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	1/11～3/22	11	10,530円	9,470円	8,420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	1/7～3/18	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	1/10～3/14	10	9,570円	8,610円	7,660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	1/11～3/22	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	火	10	新藤	13:00～15:00	1/10～3/14	10	9,570円	8,610円	7,660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	1/10～3/14	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	1/6～3/24	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	1/11～3/22	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。
518	ゴルフ基礎	木	20	品川	9:20～10:50	1/12～3/23	10	11,330円	10,200円	9,060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	1/12～3/23	10	11,330円	10,200円	9,060円	飛距離を伸ばすためのスイング習得を目指します。
520	ソフトテニス	月	15	水柿	11:00～12:30	1/16～3/20	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	1/16～3/27	7	5,260円	4,730円	4,210円	ダブルスゲームの基礎・基本技術習得を目指します。
522	ピンポイントバドミントン レディースダブルス中級	木	15	日景	13:00～15:00	1/12～3/23	8	6,830円	6,150円	5,460円	レディースダブルスカテゴリーにおける技術取得となります。

## ワンコイン！体験申込み受付中！

※定員に空きがある教室のみ体験可能となります。

お電話もしくは窓口にてご希望の教室番号・教室名をお伝えください。  
定員に空きがある場合、体験のお申込みへのご案内させていただきます。  
体験当日は施設利用券をご購入後、窓口にて体験料金(500円)をお支払いください。

## Instagram

教室・イベント情報  
公式アカウントはじめました！  
フォローお待ちしております！

- 📢 教室・イベントの開催情報をお知らせします。
- 👤 指導員やコーチをご紹介します。
- 🚨 災害や感染症の拡大予防等の緊急時による休講(中止)情報をお知らせいたします。

## 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・障害児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	
601	エアロビクス シェイプアップ	火	30	角野	11:00～12:30	1/10～3/14	10	5,460円	4,910円	4,360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	1/12～3/23	10	5,460円	4,910円	4,360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	1/6～3/24	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	1/12～3/23	10	5,460円	4,910円	4,360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	1/6～3/24	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	1/11～3/22	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	1/6～3/24	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	1/6～3/24	12	6,550円	5,890円	5,240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	1/6～3/24	12	6,550円	5,890円	5,240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	1/11～3/22	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	田口	11:00～12:20	1/11～3/22	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	沖野	13:15～14:45	1/6～3/24	12	6,550円	5,890円	5,240円	二十四式の習得を目指します。
614	※曜日変更 太極拳中級	水	30	瀧澤	13:15～14:45	1/11～3/22	11	6,000円	5,400円	4,800円	二十四式太極拳のレベルアップ。
615	フラダンス	火	25	大聖	13:30～14:45	1/10～3/14	10	5,870円	5,290円	4,700円	ハワイの伝統的な歌謡舞踊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	1/11～3/22	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	1/10～3/14	10	5,460円	4,910円	4,360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	1/10～3/14	10	5,460円	4,910円	4,360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	1/10～3/14	10	5,460円	4,910円	4,360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	1/11～3/22	11	8,570円	7,710円	6,850円	アスレチックエクササイズと、筋力エクササイズを組み合わせたワークアウト。
623	レズミルズ ボディバンプ	土	17	FANTREPOT	10:30～11:15	1/7～3/18	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	1/7～3/18	10	7,790円	7,010円	6,230円	アスレチックエクササイズと、筋力エクササイズを組み合わせたワークアウト。
627	生活習慣病 予防体操	月	30	高坂	9:20～10:40	1/16～3/20	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。
628	かんたんエアロ	木	30	井村	11:15～12:15	1/12～3/23	10	5,460円	4,910円	4,360円	初めての方でも、どなたでも、簡単に始められるエアロビクスです。
629	タイチダンス(太極舞)	木	30	田中	13:30～14:30	1/12～3/23	10	5,460円	4,910円	4,360円	中国伝統の武術や舞踊をベースに、音楽に合わせて舞うフィットネスエクササイズ。
630	コンディショニング ピラティス	土	10	伊藤	10:30～11:30	1/7～3/18	8	7,660円	6,890円	6,120円	身体の特徴を見ながらストレッチやボールで体をほぐし、体幹を鍛えています。

