

2023年
4月
開講

清田区体育館・温水プール

スポーツ教室受講者募集



【追加申込期間】



3月18日(土) 9:00~

※先着受付となります。

⇒ 3/18(土) 電話申込のみ

⇒ 3/19(日) 電話・窓口申込可能

- 定員に空きのある教室は、ご受講可能となります。
- 申込み締め切り教室は、補欠待ちでのご案内となります。
- 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。
- 受講料の納入は 3月19日(日) ~ 3月31日(金)
当施設窓口にて現金でお支払いいただきます。

教室受講時の施設利用料が不要となります

教室受講時や受講前後のウォームアップや、クールダウンによる
利用以外は、別途施設利用料が必要となりますのでご注意ください。

- 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。

 本記事内容は、
令和5年2月9日時点の
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。

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。

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	36	日景 長谷部	10:00~12:00	4/7~6/30	10	10,500円	9,500円	8,000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	婦人卓球 親睦会	9:15~10:45	4/7~6/23	10	9,000円	8,500円	7,000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	婦人卓球 親睦会	13:00~15:00	4/5~6/21	10	10,500円	9,500円	8,000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	申込み締め切り							
505	中級卓球(水)	水	15	婦人卓球 親睦会	13:00~15:00	4/5~6/21	10	10,500円	9,500円	8,000円	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 親睦会	11:00~12:30	4/7~6/23	10	9,000円	8,500円	7,000円	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 親睦会	11:00~12:30	4/7~6/23	10	9,000円	8,500円	7,000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	12	岩佐	9:00~10:30	4/5~6/28	12	13,200円	12,000円	10,200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	12	岩佐	13:00~15:00	4/7~6/30	11	14,850円	13,750円	11,550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	12	申込み締め切り							
511	中級テニス	土	12	本田	9:00~10:30	4/1~6/10	8	8,800円	8,000円	6,800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	12	岩佐	13:00~15:00	4/4~6/27	12	16,200円	15,000円	12,600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	24	新藤 岩佐	13:00~15:00	4/5~6/28	12	16,200円	15,000円	12,600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	12	新藤	13:00~15:00	4/4~6/27	12	16,200円	15,000円	12,600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	12	山口	19:00~20:45	4/4~6/27	12	16,200円	15,000円	12,600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	12	太田	19:10~20:55	4/7~6/30	11	14,850円	13,750円	11,550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	12	山口	19:00~20:45	4/5~6/28	12	16,200円	15,000円	12,600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	24	品川	9:20~10:50	4/6~5/18	6	7,200円	6,600円	5,700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	24	品川	11:00~12:30	4/6~5/18	6	7,200円	6,600円	5,700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	12	水柿	10:30~12:30	4/3~6/26	9	12,150円	11,250円	9,450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	18	日景	10:00~12:00	4/3~6/26	8	8,400円	7,600円	6,400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	18	日景	13:00~15:00	4/6~6/29	8	8,400円	7,600円	6,400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。
524	バドミントン中・上級	木	18	日景	10:30~12:30	6/1~6/29	4	4,200円	3,800円	3,200円	トレーニング、基本ストロークを中心に体力・技 術力アップを目指します。

【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！



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

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

■ 休館日 第2月曜日(整備日)



一般財団法人 札幌市スポーツ協会

■ 駐車場

夏季:約140台 冬季:約80台



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。

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	4/11~6/27	11	11,550円	8,250円	6,600円	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	19:00~20:15	4/6~6/29	12	12,600円	9,000円	7,200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	4/7~6/30	12	12,600円	9,000円	7,200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	4/6~6/29	12	12,600円	9,000円	7,200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	4/7~6/30	12	12,600円	9,000円	7,200円	ストレッチボールを使い、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	33	米沼	9:45~11:00	4/5~6/28	12	12,600円	9,000円	7,200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	4/7~6/30	12	12,600円	9,000円	7,200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	4/7~6/30	12	12,600円	9,000円	7,200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	4/7~6/30	12	12,600円	9,000円	7,200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	4/5~6/28	12	12,600円	9,000円	7,200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	4/5~6/28	12	12,600円	9,000円	7,200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	4/7~6/30	12	12,600円	9,000円	7,200円	二十四式の習得を目指します。
614	太極拳中級	水	30	瀧澤	13:15~14:45	4/5~6/28	11	11,550円	8,250円	6,600円	二十四式太極拳の完成とレベルアップ。
615	フラダンス	火	30	大聖	13:30~14:45	4/4~6/27	12	12,600円	9,000円	7,200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	榎谷博子 バレエ教室	11:15~12:30	4/5~6/28	12	12,600円	9,000円	7,200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	4/4~6/27	12	12,600円	9,000円	7,200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	4/4~6/27	12	12,600円	9,000円	7,200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	4/4~6/27	12	12,600円	9,000円	7,200円	初心者でも安心して受講できる、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	4/5~6/28	12	11,400円	10,800円	9,000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 ボディパン	土	17	FANTREPOT	10:30~11:15	4/1~6/24	10	9,500円	9,000円	7,500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	4/1~6/24	10	9,500円	9,000円	7,500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	4/3~6/26	9	9,450円	6,750円	5,400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	4/6~6/29	12	12,600円	9,000円	7,200円	初めての方でも、どなたでも、簡単に始められるエアロピクスです。
629	タイチダンス (太極舞)	木	30	田中	13:30~14:30	4/6~6/29	12	12,600円	9,000円	7,200円	中国伝統の武術や舞踏をベースに、音楽に合わせて舞うフィットネスエクササイズ。
NEW 631	シャドーキック ボクシングエクササイズ	月	30	田中	19:30~20:30	4/3~6/26	9	9,450円	6,750円	5,400円	グローブを使わずに気軽にキックとボクシングのスタイルをするエクササイズです。

【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。
- 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、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ください。
- 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無いため、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に掲載内容をご確認くださいませようお願いいたします。



少年少女対象

- 「手帳有」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。
- ※教室には対象学年や年齢があります。 ※少年少女対象教室の期間は半年(6ヵ月間)となります。

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!

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	15:55~16:55	4/4~9/26	21	18,900円	14,700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Lv1(水)	水	10	小1~小3	岩佐	15:30~16:30	4/5~9/27	24	21,600円	16,800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	12	小4~小6	関口	16:30~17:30	4/4~9/26	23	20,700円	16,100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)	火	12	小4~小6	関口	17:40~18:40	4/4~9/26	23	20,700円	16,100円	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	12	小4~小6	岩佐	18:00~19:00	4/7~9/29	22	19,800円	15,400円	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	12	小4~小6	岩佐	16:40~17:40	4/5~9/27	24	21,600円	16,800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	水	36	小3~小6	松野 平山	16:20~17:50	4/5~9/29	46	41,400円	32,200円	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。
711	ミニバスケットボール(高学年)	木	36	申込み締め切り							
712	ミニバスケットボール(低学年)	月	36	小1~小3	前田 菊地	16:15~17:45	4/3~9/25	17	15,300円	11,900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)	金	36	小1~小3	エスボラーダ 北海道	18:00~19:00	4/7~9/29	22	17,600円	13,200円	基本技術の習得を目指します。エスボ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	18	申込み締め切り							
715	運動あそびいろいろ(年中・年長)	火	20	年中・年長	松本 湯山・小関	15:30~16:30	4/11~9/5	20	24,000円	19,000円	走ったり、跳んだり、道具遊びを通じて、運動への興味を高めます。
716	運動あそびいろいろ(小1・2)	火	20	小1・小2	松本 湯山・小関	16:40~17:40	4/11~9/5	20	24,000円	19,000円	走ったり、跳んだり、道具遊びを通じて、運動への興味を高めます。
717	キッズテニス倶楽部	金	10	年中・年長	岩佐	15:15~16:15	4/7~9/29	22	19,800円	15,400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	12	小4~小6	岩佐	16:20~17:50	4/7~9/29	22	24,200円	18,700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)	月	18	小1~小3	伊藤	15:45~16:45	4/3~9/25	17	12,750円	10,200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。
720	ジュニアフットサル(高学年)	月	18	小4~小6	伊藤	16:55~17:55	4/3~9/25	17	12,750円	10,200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	16	年中~小1	後藤	15:30~16:30	4/5~9/27	24	21,600円	16,800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	水	22	申込み締め切り							
723	キッズバレエ	木	15	年中~小2	榎谷博子 バレエ教室	15:30~16:30	4/6~9/28	24	21,600円	16,800円	クラシックバレエを基礎から学びます。
724	ジュニアバレエ	木	15	小3~小6	榎谷博子 バレエ教室	16:40~17:40	4/6~9/28	24	21,600円	16,800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	4/7~9/29	24	21,600円	16,800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	22	小2~小6	小塚	16:40~17:40	4/7~9/29	24	21,600円	16,800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)	土	18	申込み締め切り							
728	キッズ体操(年中・年長)	月	10	申込み締め切り							
729	ジュニア体操(小1・2)	月	12	申込み締め切り							
730	リズム&イングリッシュ	木	15	年中~小3	シルバストレ	16:30~17:30	4/6~9/7	22	19,800円	15,400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。
NEW 731	キッズテニスLv2(火)	火	10	小1~小3	岩佐	17:00~18:00	4/4~9/26	21	18,900円	14,700円	基本技術の習得と楽しく試合ができるレベルを目指します。
NEW 732	ジュニアスプリントトレーニング	水	18	申込み締め切り							
NEW 733	ジュニアソフトテニス	木	10	小4~小6	水柿	16:30~17:30	4/6~9/28	21	18,900円	14,700円	楽しくソフトテニスの基礎習得を目指します。ラケット・ボールと仲良くなりましょう。

令和5年4月29日(土・祝)小学生対象

『北風沙織のスプリント教室』開催!

運動会に向けて走り方のコツを伝授します!

陸上4x100mリレー日本記録保持者の北風沙織さんが指導します。

※詳細は【北風沙織スプリント教室募集要項】をご確認ください。

多種目体験型スクール!



4月1日(土)~募集開始!!

詳細は、右記QRコードより、ホームページをご覧ください。

