

2023年
7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】



6月18日（日）9:00～

※先着受付となります。

⇒ 6/18（日）電話申込のみ

⇒ 6/19（月）電話・窓口申込可

- 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 6月19日（月）～ 6月30日（金）当施設窓口にて現金でお支払いいただきます。

オススメ教室

LES MILLS BODYATTACK

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
【回数】	水：全12回（7/5～9/27） 土：全12回（7/1～9/30）
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

NO.623 レズミルズボディパンプ	
【日時】	土曜日：10:30～11:15
【回数】	全12回（7/1～9/30）
バーベルを使って全身を鍛えるワークアウトです。 ウエイトの重さを自身のレベルに合わせて調整できるので 身体を引き締めたい方にオススメです。	

No.629 タイチーダンス（太極舞）

【日時】	木曜日：13:30～14:30
【回数】	全13回（7/6～9/28）
【指導員】	田中 指導員
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。	

No.631 シャドーキックボクシングエクササイズ

申込み締め切り

No.618 シニア・初心者向け健康体操（健美操）

【日時】	火曜日：11:30～12:30
【回数】	全12回（7/4～9/26）
【指導員】	玉山 指導員
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。	

No.614 太極拳中級

【日時】	水曜日：13:15～14:45
【回数】	全12回（7/5～9/27）
【指導員】	瀧澤 指導員
二十四式太極拳の完成とレベルアップ	

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

■休館日 第2月曜日（整備日）

■駐車場 夏季:約140台 冬季:約80台

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

一般財団法人 札幌市スポーツ協会



教室受講時の施設利用料を不要の取扱いといたします。

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5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。

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。
- 「障がいのある方」は障がい者手帳・療育手帳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。**

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。
- 「障がいのある方」は障がい者手帳・療育手帳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	障がいのある方(※)	
501	初心者～初級 バドミントン	金	30	日景 長谷部	10:00～12:00	7/7～9/22	11	11,550円	10,450円	8,800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	7/7～9/22	11	9,900円	9,350円	7,700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	7/5～9/20	11	11,550円	10,450円	8,800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	婦人卓球親睦会	9:15～10:45	7/7～9/22	11	9,900円	9,350円	7,700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	申込み締め切り							
506	中級卓球(金)	金	15	婦人卓球親睦会	11:00～12:30	7/7～9/22	11	9,900円	9,350円	7,700円	ボールを速めての基本動作、切り替え、回転に対するの回復、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	7/7～9/22	11	9,900円	9,350円	7,700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	7/5～9/27	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	7/7～9/29	12	16,200円	15,000円	12,600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	新藤	10:35～12:35	7/5～9/27	12	16,200円	15,000円	12,600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	12	申込み締め切り							
512	中級テニス(火)	火	12	岩佐	13:00～15:00	7/4～9/26	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	7/5～9/27	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。
514	上級テニス	火	12	新藤	13:00～15:00	7/4～9/26	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	7/4～9/26	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	7/7～9/29	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	7/5～9/27	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
520	ソフトテニス	月	12	水柿	10:30～12:30	7/3～9/25	7	9,450円	8,750円	7,350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	7/3～9/25	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	7/6～9/28	11	11,550円	10,450円	8,800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	7/6～9/28	11	11,550円	10,450円	8,800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。

- 【お申込みにあたって】**
- お申込み時に健康チェックを実施しています。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。
 - お申込みされたレベルに達していない場合、途中で教室の移動をお願いする場合があります。
 - 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。
 - 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。
 - お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は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。)
 - 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。
 - 教室を辞めのお申し出があった場合は、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。
 - 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。

- 【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。

【 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・タブレット等でお申込みができます！
 - 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！



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	障がいのある方(※)	
601	エアロピクス シェイプアップ	火	30	角野	11:00～12:30	7/4～9/26	11	11,550円	8,250円	6,600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	7/6～9/28	13	13,650円	9,750円	7,800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	7/7～9/29	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	7/6～9/28	13	13,650円	9,750円	7,800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	7/7～9/29	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	7/5～9/27	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	7/7～9/29	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	7/7～9/29	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	7/7～9/29	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	7/5～9/27	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	7/5～9/27	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	7/7～9/29	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	7/5～9/27	12	12,600円	9,000円	7,200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	7/4～9/26	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	7/5～9/27	11	11,550円	8,250円	6,600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	7/4～9/26	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	7/4～9/26	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	7/4～9/26	12	12,600円	9,000円	7,200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	7/5～9/27	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 ボディパンプ	土	17	FANTREPOT	10:30～11:15	7/1～9/30	12	11,400円	10,800円	9,000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	7/1～9/30	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。
627	生活習慣病予防体操	月	30	高坂	9:20～10:40	7/3～9/25	8	8,400円	6,000円	4,800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	7/6～9/28	13	13,650円	9,750円	7,800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	タイチーダンス(太極舞)	木	30	田中	13:30～14:30	7/6～9/28	13	13,650円	9,750円	7,800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。
631	シャドーキック ボクシングエクササイズ	月	30	申込み締め切り							

レバンガ北海道
バスケットボールアカデミー
清田区体育館・温水プール校
アカデミー生随時募集中！！

- レバンガ北海道のアカデミーコーチから習ってみませんか？
- SENIORクラス Advanceコース(中学生)
 - 曜日 木曜日
 - 時間 18:55～20:55
 - 定員 30名 ※定員に達し次第締め切り
 - 指導員 見崎 太朗
- ※お申込みはレバンガ北海道HPからとなります。

