

2026年

1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

- 「65歳以上」の受講料は教室開講中に65歳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」は障害者手帳・療育手帳をお持ちの方を対象とした受講料です。

番号	教室名	曜日	定員	指導員	時間	期間	回数	受講料(税込)		
								一般	65歳以上の方	障がいのある方
608	初心者・シニア向けヨガ	水	30	田口	9:30~10:50	1/7~3/25	11	12,100円	8,800円	7,150円
運動初心者、シニア向けの運動強度低めのヨガです。										
609	ヨガ	水	30	田口	11:00~12:20	1/7~3/25	11	12,100円	8,800円	7,150円
立体ポーズを取り入れた運動強度中級~強のヨガです。										
614	リラックスヨガ	木	30	猪狩	11:15~12:15	1/8~3/26	12	13,200円	9,600円	7,800円
自律神経を整え、ストレス解消・睡眠の質の向上につなげ、心身のリラックスを目的とした教室です。										
618	からだにやさしい健康体操(前半)	金	30	飯田光子 SSKT インストラクター	9:30~10:50	1/9~3/27	11	12,100円	8,800円	7,150円
体操、ストレッチ、筋肉強化運動、音楽に合わせたリズム体操を行います。										
619	からだにやさしい健康体操(後半)	金	30	飯田光子 SSKT インストラクター	11:00~12:20	1/9~3/27	11	12,100円	8,800円	7,150円
体操、ストレッチ、筋肉強化運動、音楽に合わせたリズム体操を行います。										
622	アクティブシニアの筋カトレーニング	月	15	高坂	11:00~12:00	1/19~3/30	8	8,800円	6,400円	5,200円
ウエイト回りの運動から下半身トレーニング、全身ストレッチをして元気になろう！										
623	ZUMBA	火	15	河越	10:30~11:30	1/6~3/24	12	13,200円	9,600円	7,800円
ラテンを始め世界中のダンス音楽を取り入れた南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。										
624	脂肪燃焼エクササイズ	火	15	河越	11:45~12:45	1/6~3/24	12	13,200円	9,600円	7,800円
簡単な筋トレと有酸素運動を組み合わせた運動です。ダイエットや筋力、体力向上にも効果的です。初めてでも楽しめます。										
625	大人のフリースタイルダンス	金	15	HIRAKU	19:00~20:00	1/9~3/27	11	12,100円	8,800円	7,150円
話題沸騰中?!初めての方でも楽しくできる大人のフリースタイルダンス教室です。										

## 《追加申込期間》



12月18日(木) 9:00~



12月18日(木) ⇒電話申込のみ

12月19日(金) ⇒電話・窓口申込可



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

 一般財団法人 札幌市スポーツ協会  
 私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

- 閉館時間 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



【申込期間】 12月1日(月)～12月14日(日)

※12月8日(月)は施設整備日のため、電話・窓口でのお申込みはできません。

【申込方法】 WEB・電話・施設窓口のいずれかでお申込みください。

【WEB】24時間申込可能です。(申込初日9:00～申込最終日23:59:59)

【電話・窓口】9:00～20:00

【抽 選】 12月16日(火)9:30～

【WEB抽選結果メールで通知します。

【電話・窓口】落選された方にのみ電話にてお知らせします。

【追加申込】 定員に空きのある場合のみ12月18日(木)9:00より先着順にて受付いたします。(電話のみ)

12月19日(金)以降は、電話・窓口にて先着受付いたします。

※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります。(WEB申込不可)

【納入期間】

<WEBでお申込みの方>

納入期間：12月16日(火)～12月27日(土)23:59:59

納入期間内に、当選結果メールに記載している決済ページURLにアクセスしていただき、

「WEBでの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。(施設窓口でのお支払いはできません)

お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。

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ので、あらかじめご了承ください。

■ご利用可能のクレジットカード：VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club

■ご利用可能のコンビニ：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

<電話・窓口でお申込みの方>

納入期間：12月19日(金)～12月27日(土)9:00～20:00

納入期間内に、施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。

【その他】

- ・各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、当ホームページ「教室情報」から、各教室の「▶日程表」より「教室受講のご案内(PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認いただき、受講当日に各施設へお越しください。
- ・ご受講キャンセルする場合や、やむを得ない事情(入院、海外旅行など)で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当施設までご連絡ください。また、連絡がなく納入期間にお支払いの確認ができない場合は、電話で受講の意思を確認させていただきます。
- ・WEB申込の方でメールが受信されない場合、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、施設までお問合せ願います。

【お申込みにあたって】

○受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。

○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は、受講料が減額となりますのでご申告ください。納入時、または教室の初回に確認いたしますので、各種手帳をご持参下さい。なお、受講期間中に各種手帳等の交付・返納・有効期限が切れた方は、受講施設へお問い合わせください。

○お申込みの際は、教室名、教室内容など注意事項を必ずご確認ください。対象レベルと著しく差がある場合には、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。

○お申込み時に健康チェックを実施しております。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は、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。

○感染症に罹っている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。

○自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大防止などにより、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して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。

○教室を辞める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講中の写真・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、その場合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！

