

2026 年  
3 月  
開 講

清田区体育館・温水プール

# 新規教室体験会

【申込期間】 2月10日（火）～ 先着順

【申込方法】 電話・施設窓口のいずれかでお申込みください。  
（9:00～20:00）

【納入期間】 当日窓口にて現金でお支払いください。

受講料

500 円

教室名	対 象	体 験 日	定 員	時 間	会 場
ビューティーヨガ	成人（高校生以上）	3/2（月）	30	11:00～12:15	第2体育室
ひざ・あし・こし・かた、イス体操		3/4（水）	19	12:30～13:30	多目的室
アンチエイジングピラティス		3/5（木）	30	10:00～11:00	格技室
脂肪燃焼ボクシングエクササイズ		3/10（火）	30	13:30～14:30	格技室
のどヨガ		3/12（木）	19	12:15～13:15	多目的室

## 新規教室の ご案内



ビューティーヨガ

丸谷 敏子 指導員

深い呼吸を意識し、自律神経の整え・心身のリラックス作用を促し、血行促進・むくみ改善・美姿勢づくりなど全身をバランスよく整えられます♪



ひざ・あし・こし・かた、イス体操

篠崎 幸子 指導員

イスを利用して姿勢の改善をし、関節能力可動域を高め、背骨を動かし骨盤底筋群を整えます。さらに、心肺機能を高めて骨格筋を鍛えて代謝を高めていきます！！



アンチエイジングピラティス

大沼 千尋 指導員

体幹を強化してエイジレスな体を作っていくマットピラティス。丁寧に体を動かし、普段使い切れていない深層の筋肉にアプローチしてしなやかで美しい体づくりを目指します♪



脂肪燃焼ボクシングエクササイズ

北海道全員健康(株) 平岩 紗季 指導員

心肺持久力の維持・向上とストレス発散を目的とし、パンチ・キックの他、バランストレーニング要素も！一緒に楽しく汗を流しましょう♪



のどヨガ

北海道全員健康(株) 松山 加奈子 指導員

嚥下（のみ込み）障害の予防と口腔ケアにつながるヨガです。姿勢が悪い、咳がでる、むせる、食べ物を飲み込みにくいなど、のどの悩みがある方にオススメです！

#### 【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、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。

# 4月開講スポーツ教室申込期間 3月1日(日)~3月14日(土)



お申込みお待ちしております！



## 教室事業ブランド「SASPO」完成記念！ 春のプレゼントキャンペーン

申込期間：3/1(日)～

抽選で510名様に  
SASPOイメージキャラクター  
「ジュンカンカン」グッズ等をプレゼント

詳しくは  
WEBサイトを  
ご覧ください。



新規受講者  
新規受講者  
全員に  
トートバッグ  
プレゼント

継続受講者  
A賞  
すべてのグッズ+  
受講料1,000円  
割引クーポン  
10名様

B賞  
アクリル  
キーホルダー 200名様  
C賞  
クリアボトル 300名様

※画像はイメージです。



## 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

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

■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

