

秋のスポーツ教室受講者募集



追加申込受付

【申込期間】9月18日(金) 9:00～

【申込方法】電話、施設窓口

定員に空きがある教室のみ先着順にて受付

※9月18日(金)は電話のみ、9月19日(土)から施設窓口も可

※追加申込ではWEB申込はご利用いただけません。



納入方法

受講初回までに施設窓口にて現金でお支払いください。

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、当施設ホームページ「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、ご受講前必ずご確認ください。受講当日に各施設へお越しください。
- ・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、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内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。
- ・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。
- ・9月14日（月）は施設整備日のため各種手続きは行っておりません。あらかじめご了承ください。

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。
- 65歳以上の方は、受講料の減額設定がある教室に限り受講料が減額となります。年齢確認ができるものを納入時、または教室の初回に受付にてご提示ください。
- 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は、受講料の減額設定がある教室に限り、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、各種手帳をご持参ください。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。
- 複数教室にお申込みできますが、受講意思のある教室のみお申込みください。
- お申込みが多数の場合は、部屋または指導員数を調整のうえ定員を変更することがあります。
- 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。
- 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。
- 感染症にかか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た連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします（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、事務手数料として1教室につき500円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が、その際は事前にお知らせさせていただきます。

【個人情報取扱い】

- 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アンケート等の送付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。

少年少女対象

- 「障がいのある方」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申込みはご遠慮願います。
- 対象学年（年齢）外の教室にはお申込みできません。



番号	教室名	曜日	時間	回数	定員	対象	受講料（税込）		指導員	開講期間
							一般	障がいのある方		
701	キッズテニスLv1（火）	火	15:55～16:55	23	10	小1～小3	21,850円	17,250円	岩佐	10/6～3/30
702	ジュニアテニスLv1（火）	火	16:30～17:30	23	12	小4～小6	21,850円	17,250円	関口	10/6～3/30
703	ジュニアテニスLv1（金）	金	18:00～19:00	25	12	小4～小6	23,750円	18,750円	岩佐	10/2～3/26
704	ジュニアテニスLv2（水）	水	16:40～17:40	25	12	小4～小6	23,750円	18,750円	岩佐	10/7～3/31
708	ジュニアソフトテニス	木	16:00～17:30	22	10	小4～小6	25,300円	19,800円	水柿	10/8～3/25
709	少年少女バドミントン	水金	16:20～17:50	50	34	小3～小6	47,500円	37,500円	松野・久保田	10/2～3/31
710	ジュニアバドミントン（低学年）	土	10:45～12:15	20	12	小1～小3	19,000円	15,000円	山本	10/10～3/27
711	ジュニアバドミントン（高学年）	土	9:00～10:30	20	12	小4～小6	19,000円	15,000円	山本	10/10～3/27
712	ミニバスケットボール（低学年）	月	16:15～17:45	16	18	小1～小3	15,200円	12,000円	前田	10/19～3/29
713	ミニバスケットボール（高学年）	木	16:30～18:00	23	36	小4～小6	21,850円	17,250円	前田・川本	10/1～3/25
714	SSAジュニアフットサル（低学年）	金	10:10～19:10	25	10	小1～小3	21,250円	16,250円	サフィルザ北海道	10/2～3/26
715	SSAジュニアフットサル（高学年）	金	19:20～20:20	25	18	小4～小6	21,250円	16,250円	サフィルザ北海道	10/2～3/26
716	ジュニアフットサル（低学年）	月	15:45～16:45	15	10	小1～小3	12,000円	9,750円	伊藤	10/19～3/29
717	ジュニアフットサル（高学年）	月	16:55～17:55	15	10	小4～小6	12,000円	9,750円	伊藤	10/19～3/29
720	キッズチアダンス	水	15:30～16:30	25	16	年中～小1	23,750円	18,750円	後藤	10/7～3/31
721	ジュニアチアダンス	水	16:40～17:40	25	22	小2～小6	23,750円	18,750円	後藤	10/7～3/31
724	キッズHIPHOP	金	15:30～16:30	24	20	年中～小2	22,800円	18,000円	HIRAKU	10/2～3/26
725	ジュニアHIPHOP	金	16:40～17:40	24	30	小2～小6	22,800円	18,000円	HIRAKU	10/2～3/26
726	キッズ体操（年中・年長）	月	15:00～16:00	16	10	年中・年長	15,200円	12,000円	五東	10/19～3/29
727	ジュニア体操（小1・2）	月	16:10～17:40	16	12	小1・2	18,400円	14,400円	五東	10/19～3/29
728	運動機能向上&体力づくり♪あそびば（年中・年長）	火	15:15～16:15	22	20	年中・年長	20,900円	16,500円	まつもと・小関	10/6～3/30
729	運動機能向上&体力づくり♪あそびば（小1・2）	火	16:20～17:20	22	20	小1・2	20,900円	16,500円	まつもと・小関	10/6～3/30
730	運動機能向上&体力づくり♪あそびば（小3・4）	火	17:30～18:45	22	15	小3・4	25,300円	19,800円	まつもと	10/6～3/30
733	ジュニアK-POP	火	17:30～18:30	23	30	小1～小6	21,850円	17,250円	宮下	10/6～3/30
734	ジュニアバレーボール	火	17:10～18:10	23	18	小3～小6	18,400円	14,950円	豊間根	10/6～3/30
737	ブレイキン	木	17:50～18:50	24	20	小4～中3	22,800円	18,000円	Genki	10/1～3/25
738	レベルアップフリースタイルダンス	金	17:50～18:50	24	15	小3～中3	22,800円	18,000円	HIRAKU	10/2～3/26
739	ジュニアバドミントンスキルUP	土	17:30～19:00	22	16	小4～中3	20,000円	16,500円	山本	10/3～3/27
741	ボールゲーム（年長・小1）	水	15:30～16:30	25	16	年長・小1	23,750円	18,750円	智田・瀬川	10/7～3/31
742	ボールゲーム（小2・3）	水	16:35～17:50	25	20	小2・3	28,750円	22,500円	智田・瀬川	10/7～3/31
NEW 743	はじめてのジュニアテニス	金	16:20～17:20	25	12	小1～小6	23,750円	18,750円	岩佐	10/2～3/26

清田区体育館・温水プール

TEL：011-882-9500

〒004-0871 札幌市清田区平岡1条5丁目4-1

「榴枝駅」から中央バス96「日の丸団地」下車徒歩2分

■休館日 第2月曜日(整備日)

■開館時間 9:00～21:00

■駐車場 夏季:約140台 冬季:約80台



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

成人（高校生以上）対象球技系

- 「65歳以上の方」の受講料は教室開講中に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	時間	回数	定員	受講料(税込)			指導員	開講期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方		
501	初心者～初級バドミントン	金	10:00～12:00	11	30	12,100円	11,000円	9,350円	日景・長谷部	10/2～12/25
502	バドミントン中・上級	木	13:00～15:00	10	18	11,000円	10,000円	8,500円	日景	10/1～12/24
503	初心者卓球	金	9:15～10:45	10	15	9,500円	9,000円	7,500円	札幌卓球連盟	10/9～12/18
504	初級卓球（水）	水	13:00～15:00	10	15	11,000円	10,000円	8,500円	札幌卓球連盟	10/7～12/23
505	初級卓球（金）	金	9:15～10:45	10	15	9,500円	9,000円	7,500円	札幌卓球連盟	10/9～12/18
506	中級卓球（水）	水	13:00～15:00	10	15	11,000円	10,000円	8,500円	札幌卓球連盟	10/7～12/23
507	中級卓球（金）	金	11:00～12:30	10	15	9,500円	9,000円	7,500円	札幌卓球連盟	10/9～12/18
508	上級卓球	金	11:00～12:30	10	15	9,500円	9,000円	7,500円	札幌卓球連盟	10/9～12/18
509	初心者テニス（水）	水	9:00～10:30	12	12	13,800円	12,600円	10,800円	岩佐	10/7～12/23
510	初心者テニス（金）	金	13:00～15:00	13	12	16,200円	16,300円	14,300円	岩佐	10/2～12/25
511	初級テニス	水	10:35～12:35	12	12	16,800円	15,600円	13,200円	太田	10/7～12/23
513	中級テニス（火）	火	13:00～15:00	11	12	15,400円	14,300円	12,100円	岩佐	10/6～12/22
514	中級テニス（水）	水	13:00～15:00	12	24	16,800円	15,600円	13,200円	岩佐・宮	10/7～12/23
516	ナイトテニス初心者・初級	火	19:00～20:45	11	12	15,400円	14,300円	12,100円	山口	10/6～12/22
517	ナイトテニス実践クラス	金	19:10～20:55	12	12	16,800円	15,600円	13,200円	太田	10/9～12/25
518	ナイトテニス中上級	水	19:00～20:45	12	12	16,800円	15,600円	13,200円	山口	10/7～12/23
520	ピンポイントバドミントンダブルス初級(応用)	月	10:00～12:00	7	18	7,700円	7,000円	5,950円	日景	10/19～12/28
526	初中級テニス	月	9:00～10:30	8	12	9,200円	8,400円	7,200円	本田	10/19～12/28
527	中上級テニス	月	10:40～12:10	8	12	9,200円	8,400円	7,200円	本田	10/19～12/28
NEW 530	少人数制はじめてのテニス	火	13:00～14:00	11	6	11,550円	11,550円	11,550円	宮	10/6～12/22

PICK UP

No.633 ひざ・あし・こし・かた、イス体操



イスを利用して運動をします。年齢、男女問わずどなたでもご参加いただけます。

No.634 ビューティーヨガ



イスを利用して運動をします。年齢、男女問わずどなたでもご参加いただけます。

No.635 姿勢改善ピラティス



嚥下機能の低下予防につながる”のど”のエクササイズとヨガで姿勢を整え、元気な身体作りを！

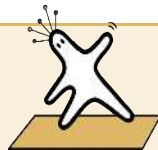
No.637 のどヨガ



嚥下機能の低下予防につながる”のど”のエクササイズとヨガで姿勢を整え、元気な身体作りを！

成人（高校生以上）対象フィットネス系

- 「65歳以上の方」の受講料は教室開講中に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。



番号	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			指導員	開講期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方		
601	生活習慣病予防体操	月	9:20～10:40	8	30	8,800円	6,400円	5,200円	高坂	10/19～12/28
602	やさしい朝ピラティス	火	9:45～10:45	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	井村	10/6～12/22
603	エアロビクスシェイプアップ	火	11:00～12:30	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	角野	10/6～12/22
604	フラダンス（初級）	火	12:45～13:30	11	30	9,900円	7,700円	6,600円	大聖	10/6～12/22
605	フラダンス（中級）	火	13:45～15:00	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	大聖	10/6～12/22
606	ナイトヨガ	火	19:00～20:15	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	井村	10/6～12/22
607	ピラティス	水	9:45～11:00	11	33	12,100円	8,800円	7,150円	米沼	10/7～12/23
608	初心者・シニア向けヨガ	水	9:30～10:50	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	田口	10/7～12/23
609	ヨガ	水	11:00～12:20	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	田口	10/7～12/23
611	リズムDe筋力アップ	木	9:45～11:00	13	33	14,300円	10,400円	8,450円	井村	10/1～12/24
612	かんたんエアロ	木	11:15～12:15	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	井村	10/1～12/24
614	リラックスヨガ	木	11:15～12:15	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	猪狩	10/1～12/24
615	エアロ&ピラティス	木	19:00～20:15	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	井村	10/1～12/24
616	たのしくエアロ	金	9:30～11:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	玉山	10/2～12/25
617	すっきり姿勢リセット	金	11:15～12:30	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	森脇	10/2～12/25
618	からだにやさしい健康体操（前半）	金	9:30～10:50	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	飯田光子SSKT インストラクター	10/2～12/25
619	からだにやさしい健康体操（後半）	金	11:00～12:20	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	飯田光子SSKT インストラクター	10/2～12/25
620	太極拳初級（二十四式）	金	13:15～14:45	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	沖野	10/2～12/25
621	ナイトピラティス	金	19:15～20:30	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	伊藤	10/2～12/25
622	アクティブシニアの筋力トレーニング	月	11:00～12:00	8	15	8,800円	6,400円	5,200円	高坂	10/19～12/28
625	大人のフリースタイルダンス	金	19:00～20:00	12	15	13,200円	9,600円	7,800円	HIRAKU	10/2～12/25
632	ヒーリングヨガセラピー	水	19:00～20:15	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	丸谷	10/7～12/16
633	ひざ・あし・こし・かた、イス体操	水	12:30～13:30	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	篠崎	10/7～12/23
634	ビューティーヨガ	月	11:00～12:15	7	30	7,700円	5,600円	4,550円	丸谷	10/19～12/28
635	姿勢改善ピラティス ※名称変更 旧:アンチエイジングピラティス	木	10:00～11:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	大沼	10/1～12/24
636	脂肪燃焼ボクシングエクササイズ	火	13:30～14:30	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	北海道 全員健康(株)	10/6～12/22
637	のどヨガ	木	10:00～11:00	12	19	13,200円	9,600円	7,800円	北海道 全員健康(株)	10/1～12/24

スポーツ・フィットネス教室

ワンコイン体験実施中

現在開講中の定員に達していないスポーツ・フィットネス教室を1教室・各期・1回体験することができます。

「教室の雰囲気はどんな感じ？」「続けられるかしら？」
ぜひ一度、体験してください！



体験方法

- ①お電話または窓口でご希望教室をお伝えください。
- ②空きがあるか確認後、直近の教室実施日(体験可能日)をご案内いたします。
- ③必要事項をお伺いし、体験日当日に窓口にて体験料をお支払いください。

※体験料500円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。

※開催前日までにお申込みください。

※JAF会員の方は、JAF会員を含む2名様までワンコイン教室体験が無料でご受講いただけます。※会員証のご提示が必要です。