

第2期スポーツ教室

受講者募集



教室受講料のお支払いで「クレジットカード決済」「コンビニ決済」がご利用いただけます
令和4年度よりWEB申込をされた方を対象に「クレジットカード決済」「コンビニ決済」が
ご利用いただけるようになりました。この機会にぜひ、教室のWEB申込をご検討ください。

申込期間：6月1日（水）～6月14日（火）

申込方法：①電話②施設窓口③WEBいずれかでお申込みください。

①電話②施設窓口 9：00～21：00
③WEB 24時間受付



抽選：6月15日（水）コンピュータによる自動抽選

※抽選日までに申込が少ない教室は開講中止とさせていただきます。

①電話②施設窓口でお申込みされた方には落選された方にのみお電話でご連絡いたします。

③WEBでお申込みをされた方には、メールにて抽選結果が配信されます。

※抽選結果の配信には半日ほどお時間をいただく場合がございます。

1日経っても結果が届いていない場合は、お知らせください。

納入期間：6月16日（木）～6月30日（木）

納入方法：①電話②施設窓口申込の場合

受講料納入期間内に、施設窓口にて現金で受講料をお支払いください。

③WEB申込の場合

受講料納入期間内に、当選結果メールに記載されている決済ページにアクセスして
いただき、「クレジットカード決済」「コンビニ決済」のいずれかの決済方法にて
お支払いください。

※施設窓口での現金納入は出来ませんので予めご了承ください。

■ご利用いただけるクレジットカード：VISA/MasterCard/JCB/American Express/Diners Club

■ご利用いただけるコンビニ：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

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
にお支払いが出来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出来ない場合はキャンセル扱いとなりますのでご注意願います。

期間：各教室の期間につきましては裏面をご確認ください。

対象：16歳以上

料金：○回数9回・定員8名の教室（少人数制ピラティス）

一般 11,910円 65歳以上の方 10,910円 障がいのある方 9,910円

○回数10回・定員15名の教室（太極拳（火）、健康ストレッチ、ヨガA、太極拳（水）A・B）

一般 8,640円 65歳以上の方 7,890円 障がいのある方 7,140円

○回数9回・定員15名の教室（上記以外の教室）

一般 7,780円 65歳以上の方 7,110円 障がいのある方 6,430円

教室のお申込み・お問い合わせ

札幌市中央区宮ヶ丘3番地 円山総合運動場
（地下鉄円山公園駅から徒歩15分）

TEL：011-641-3015

札幌市屋外競技場施設グループ指定管理者 健康スポーツ・公園コンソーシアム代表団体



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

注意事項

- 65歳以上の方、障がいのある方は受講料納入時に証明できるものをご提示ください。
- お申込みを取り消される場合は必ずご連絡ください。
- 教室日程は変更になる場合がございます。
- 新型コロナウイルス感染症に関して受講生の皆様にご協力いただきたい内容を協会ホームページにて掲載しております。内容をご確認の上、お申込みください。



番号	曜日	教室名	指導員	時間	回数	定員	期間	内容	
1	月	ヨガ(月)	酒井雅子	10:00 ～ 11:20	9回	15名	7/4 ～ 9/26	基本ポーズを中心にリラックスした中で行います。身体機能回復・増進が見込めます。	
2		少人数制 ピラティス	定居昭希	11:45 ～ 13:00		8名		50歳からの賢い体の使い方、ウェルネス(健康)をもたらす呼吸姿勢、そしてリズムを身に着けます。	
3		ロコトレ		13:15 ～ 14:30		年齢に負けない丈夫な足腰を作るための体操です。			
4	火	太極拳(火)	久保田孝子	10:00 ～ 11:30	10回	15名	7/5 ～ 9/27	ゆったりとした動きで気血(血液の循環)をよくし、凝りの改善・内蔵機能の強化を目指します	
5		健康 ストレッチ	達浩美	11:45 ～ 13:00				複式呼吸を意識し、ストレッチと簡単な筋力トレーニングを行います。腰痛や肩こりを予防し、代謝の良い健康な身体づくりを目指します。	
6	水	ヨガA	五十嵐かおり	10:00 ～ 11:20		10回	15名	7/6 ～ 9/21	基本ポーズを中心に季節に合わせて行います。精神面の安定が期待できます。
7		ヨガB		11:30 ～ 12:50					
8		太極拳(水)A	原田雅恵	13:30 ～ 15:00					ゆったりとした動きで気血(血液の循環)をよくし、凝りの改善・内蔵機能の強化を目指します
9	太極拳(水)B	15:10 ～ 16:40							
10	木	ヨガ& ボールメソッド	氏平三夏	10:00 ～ 11:20		9回	15名	7/7 ～ 9/22	セラピーボールで身体をほぐし、ヨガポーズで肩こり・腰痛を改善できます。
11		リンパデトックス ストレッチ	酒井雅子	13:00 ～ 14:10					リンパの動きを活性化させ、血液の循環を良好にし、老廃物を除去します。
12	金	ジャイロ キネシス	篠崎幸子	9:20 ～ 10:30				9回	15名
13		ピラティス	斎藤真弓	13:00 ～ 14:10		呼吸を意識しながら体幹を安定させ、バランスの良い体を作ります。			

【安心・安全への取り組み】当協会は感染対策を徹底しています！

