

円山総合運動場

第4期スポーツ教室

1月開講



受講生募集

申込期間 12月1日（日）～12月14日（土）

申込方法 施設窓口・電話・WEBのいずれか

【施設窓口】 札幌市中央区宮ヶ丘3番地 WEB申込はこちらから

円山総合運動場 8:00～16:00



【電話】 011-641-3062 8:00～16:00

【WEB】 24時間受付(申込初日 9:00～申込最終日 23:59)

抽選 12月17日（火）10:30

【施設窓口・電話】 落選された方にのみ電話連絡いたします。

【WEB】 メールにて抽選結果を配信いたします。

※申込が少ない教室は開講中止とさせていただくことがあります。

追加申込 12月18日（水）8:00～

定員に空きがある教室は電話で先着順にて受付いたします。

※19日（木）より施設窓口でも受付いたします。（WEB申込不可）

納入期間・納入方法

【施設窓口・電話 でお申込みの方】

12月19日（木）～12月28日（土） 9:00～16:00

納入期間内に施設窓口にて現金でお支払いください。

【WEB でお申込みの方】

12月17日（火）～12月31日（火）23:59まで

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、コンビニ
決済・クレジットカード決済のいずれかの方法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）

※利用可能なクレジットカード

VISA/MasterCard/JCB/American Express/Diners Club

※利用可能なコンビニ

セイコーマート/セブンイレブン/ファミリーマート/ローソン

●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できない場合は必ず当施設までご連絡ください。連絡なく納入期間内にお支払いの確認ができ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。

受講料（税込）

一般 10,500円

65歳以上の方 7,500円

障がいのある方 6,000円

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「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ください。

円山総合運動場

〒064-0959

札幌市中央区宮ヶ丘3番地

地下鉄円山公園駅から徒歩15分

TEL 011-641-3062



開館時間：8:00～16:00

駐車場：15台（教室受講者分）

休館日：年末年始（12/29～1/3）

札幌市屋外競技場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



番号	曜日	教室名	指導員	時間	期間	内容
1	月	ヨガ（月）	酒井雅子	10:00～ 11:10	1/6～ 3/24 ※予備日を除く	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		楽らくリンパヨガ		11:20～ 12:30		基本ポーズを中心としながら、リンパの動きも活性化させ、身体機能回復・老廃物を除去していきます。
3	火	ピラティス（火）	定居昭希	11:00～ 12:15	1/7～ 3/18 ※予備日を除く	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、リズムを身に付けます。
4	水	ヨガ（水）A	五十嵐 かおり	10:00～ 11:20	1/8～ 3/12 ※予備日を除く	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。
5		ヨガ（水）B		11:30～ 12:50		
6		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）を良くし、凝りの改善・内臓機能の強化を目指します。
7		太極拳（水）B		15:10～ 16:40		
8	木	ヨガ& ボールメソッド	氏平三夏	10:00～ 11:20	1/9～ 3/13 ※予備日を除く	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。
9		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。
10	金	ヨガ（金）	篠崎幸子	10:00～ 11:10	1/10～ 3/14 ※予備日を除く	いすに座ったまま行うので、筋力不足・運動不足の方でもできるヨガです。身体を伸ばす・そる・丸める・ねじるのポーズをし、代謝を高めリンパの流れを良くしていきます。
11		ピラティス（金）	工藤綾	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。

「お申込みにあたって」

- 65歳以上の方は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、受講施設へお問合せください。
- 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。
- 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。
- 感染病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。

「個人情報の取り扱い」の記載事項

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。

- 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
- 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
- アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析
- 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WEB申込み 受講料割引キャンペーン

「教室WEB申込み」より1月開講教室をお申込みいただると受講料が100円割引となります。

- 本キャンペーンは、新規・継続のお申込み問わず、「令和6年1月開講教室」の対象教室で「WEB申込みをされた方」が対象となります。
- WEB申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。
- 申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室WEB申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。