「健康のために」「仕事帰りに」

公共施設だからできるリーズナブルな料金

2019年11月16日(土)から追加受付開始!! ※先着順

番号	教 室 名	指導員	対 象	開講期間	曜日	回数	時間	受講料(税込)	定員	
9	女性フィギュアス・安ト	付を新	冷 歲以了 Y性	しりった	水・針	。ま	10:00	4,820円 1, 340円〕 1, 850円)	10名	
	」★初心者の方にも丁寧に指導します。スケートリンクの1/3を使用し購習いたします。									
40	ジュニアフィギュアスケート	札幌スケート連盟	年長~中学生	12/4 }	水•金	60	18:00 }	6,010円	42名	
10		推薦指導員		12/20			19:30	(4,800円)		

番号	教 室 名	指導員	対 象	開講期間	曜日	回数	時間	受講料(税込)	定員	
13	美ウエストストレッチ	北海道全員健康㈱ 大高 千咲子	16歳以上	12/3	火	140	10:00 { 11:00	9,090円 【8,180円】 (7,270円)	20名	
	★関節を意識したストレッチで、腹筋の引き締め方を習得し、理想的なウエストラインを目指します。									
14	はじめてのボクシング エクササイズ	北海道全員健康㈱ 大高 千咲子	16歳以上	12/3	火	140	11:10	9,090円 【8,180円】 (7,270円)	20名	
	★パンチやキックの動作により、ウエストや二の腕に刺激を与え、脂肪燃焼・ストレス発散効果が期待できます。									
15	健身操	田口優子	16歳以上	12/3	火	140	19:00 { 20:00	9,090円 【8,180円】 (7,270円)	20名	
	★呼吸法をベースに、ツボや経絡、骨	格の歪みなどを調整し、症	に 状を改善する健康体						•	
16	健美操	川上 由美子	16歳以上	12/4 \$ 3/11	水	140	10:00 } 11:30	9,090円 【8,180円】 (7,270円)	20名	
	★普段の生活が活力にあられ健康で楽しく、美しく過ごす為の健康体操となっております。									
17	ヨガ	水戸 昭一	16歳以上	12/5 } 3/12	木	140	10:00 } 11:30	9,090円 【8,180円】 (7,270円)	20名	
	★ヨガのポーズと呼吸を正しく行い、	こころと体をしなやかにす	る教室です。	1 1 / 0 0			10:00			

【】は高齢者料金、()は障がい者料金となります。

【申込方法】 ①電話申込 ②施設窓口での直接申込

【追加募集】 11月16日(土) 10:00~ ※先着受付(定員に達していない教室)



≪お申込み・受講にあたって≫

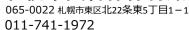
・出欠確認や利便性向上のため、教室受講者カードを発行(無料)しております。受講の都度、同カードをお持ちください。

- ・受講決定した際は、その権利を他人に譲渡することはできません。・自然炎害や交通機関のトラブルなどにより、開講日や実施会場が変更になる場合があります。 ・担当指導員が病気やケガ等の諸事情により、代行の指導員が指導にあたる場合があります。・指導員や他の受講者の連絡先は、個人情報保護法に基づきお答えできません。・教室受講中にケガをされた場合は、すみやかに講師又は施設職員までお申し出ください。

- ・教室受講书にグルをされに場合は、9かやがに講師以ら加設職員までお申し出ください。
 ・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。教室申込みの際には、当給付制度を確認のうえお申込みください。
 ・駐車場に限りがございますので、公共交通機関でのご来館にご協力ください。
 ・教室を辞めるお申し出があった場合は、主催者の都合による中止を除き、1 教室につき手数料500円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。
 ・主催者が撮影した写真を広報等に使用する場合がございますので予めご了承ください。なお、写真掲載を希望されない方がいらっしゃいましたら、施設職員までお知らせください。
- ≪個人情報の取扱い≫ ・お申し込みの際に取得する個人情報は当財団が定める「プライバシーボリシー」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します。



札幌市美香保体育館





札幌市美香保体育館指定管理者

般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します