

春からスタート

「健康のために」「お子様の習い事に」
公共施設だからできるリーズナブルな料金

美香保体育館 教室受講生大募集!!

募集期間 3月7日(土)~3月13日(金)

ジュニア教室

春休み

キッズ・ジュニアフィギュアスケート



スケート靴での歩き方、リンクで滑る楽しさを学びます。初めての方でも安心して受講できる教室です。

※手袋・帽子・スケート靴が必要
(スケート靴レンタル料金：1時間250円)

ジュニアヒップホップ



音楽とダンスに触れ、リズム感覚を養いましょう。ヒップホップのリズムに合わせて振付を覚え、楽しく踊ります。

ジュニアスポーツ リズムトレーニング



多様なリズムに合わせて体を動かすことで「リズム感」を高めて運動能力を向上させるプログラムです。

※写真はイメージです

フィットネス教室 対象:16歳以上

美ウエストストレッチ



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。

はじめての ボクシングエクササイズ



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。

健身操



呼吸法をベースに、ツボや経絡、骨格の歪みなどを調整し、症状を改善する健康体操です。

健美操



普段の生活が活力にあふれ健康で楽しく、美しく過ごす為の健康体操となっております。

ヨガ



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。

NEW

筋力UP! 体幹バランスエクササイズ+



有酸素運動と筋トレの融合により運動効果を上げ、お腹や背中・胴体を鍛え、体幹のバランスを育てます。

※写真はイメージです

筋力UP! 体幹バランスエクササイズ



体幹となるお腹や背中などの胴体部を鍛えます。基礎代謝の向上・腰痛の改善などにつながります。

NEW

楽々!からだ改善! ボディメイク&ストレッチ



日常生活を過ごしやすくするために必要な筋肉を育てます。高齢者や運動不足の方におススメです。

※写真はイメージです



教室詳細は裏面へ

美香保体育館教室詳細

●春休みスケート教室（4歳児以上の未就学のお子さま） ※申込時に未就学のお子様を対象となります

番号	教室名	指導員	開講期間	曜日	回数	時間	受講料	定員
R2 短-2	キッズフィギュアスケート (後期)	札幌スケート連盟 推薦指導員	4/1~4/3	水~金	3回	9:45~10:45	2,340円 (1,870円)	14名

●春休みスケート教室（小学1年生~小学3年生） ※申込時に小学校1~3年生の方が対象となります

番号	教室名	指導員	開講期間	曜日	回数	時間	受講料	定員
R2 短-4	ジュニアフィギュアスケート (後期)	札幌スケート連盟 推薦指導員	4/1~4/3	水~金	3回	11:00~12:00	2,340円 (1,870円)	14名

●ダンス・リズム系教室（小学1年生~小学6年生）

番号	教室名	指導員	開講期間	曜日	回数	時間	受講料	定員
7	ジュニアヒップホップ	ダンススタジオマインド 高橋 学	4/2~9/10	木	20回	17:15~18:15	12,980円 (10,380円)	20名
8	ジュニアスポーツ リズムトレーニング	武田 智洋	4/10~9/11	金	15回	17:15~18:15	14,360円 (11,480円)	10名

●フィットネス教室（16歳以上の方）

番号	教室名	指導員	開講期間	曜日	回数	時間	受講料	定員
14	美ウエストストレッチ	北海道全員健康(株) 大高 千咲子	4/7~7/14	火	各14回	10:00~11:00	9,090円 【8,180円】 (7,270円)	各20名
15	はじめての ボクシングエクササイズ	北海道全員健康(株) 大高 千咲子	4/7~7/14	火		11:10~12:10		
16	健身操	田口 優子	4/7~7/14	火		19:00~20:00		
17	健美操	川上 由美子	4/1~7/22	水		10:00~11:30		
18	ヨガ	水戸 昭一	4/2~7/30	木		10:00~11:30		
19	筋力UP! 体幹バランスエクササイズ+	大宮 弥生	4/2~7/30	木		19:00~20:00		
20	筋力UP! 体幹バランスエクササイズ	大宮 弥生	4/3~7/31	金		10:00~11:10		
21	楽々!からだ改善! ボディメイク&ストレッチ	大宮 弥生	4/3~7/31	金		11:20~12:30		

【 】は高齢者料金、()は障がい者料金となります。

【申込期間】 3月7日(土)~3月13日(金) 10:00~20:00

【申込方法】 ①電話申込 ②施設窓口での直接申込 ③WEB申込

【抽選方法】 申込期間終了後、コンピューターによる自動抽選を行います。

【受講確認】 3月16日(月) 10:00~

※当落のご確認をお願いいたします(当施設から抽選結果のご案内はしていません)

【納入】 3月17日(火)~3月23日(月) 10:00~20:00

※3月23日(月)は施設整備日のため、10:00~16:00となります

【追加募集】 3月16日(月) 10:00~ ※先着受付(定員に達していない教室)

【その他】 定員に満たない場合は、開講を中止することがありますのでご了承ください。

【WEB申込はコチラ!】



<https://class.shsf.jp>

＜お申し込み・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。・自然災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も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します。
 - ①施設利用や各種サービスに関する登録手続き ②イベントや教室その他事業への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。



札幌市美香保体育館

065-0022 札幌市東区北22条東5丁目1-1
011-741-1972



札幌市美香保体育館指定管理者

一般財団法人 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