

札幌市美香保体育館

第3期フィットネス教室

第2期フィギュアスケート教室

受講生追加募集!

追加募集

各教室若干名の空きがあります

詳細は美香保体育館まで!

番号	教室名	指導員	対象	開講期間	曜日	回数	時間	料金/税込	定員
6	女性フィギュアスケート	札幌スケート連盟 推薦指導員	16歳以上の女性	12/2~12/21	水・金	6回	10:00~11:30	4,820円 【4,340円】 (3,850円)	10名
★初心者の方にも基礎から丁寧に指導します。スケートリンクの1/3を使用し講習いたします。									
7	ジュニアフィギュアスケート	札幌スケート連盟 推薦指導員	年長~中学生	12/2~12/21	水・金	6回	18:00~19:30	6,010円 (4,800円)	42名
★お子さまの滑走レベルによって、スケートリンクを3つに分けて講習いたします。ベテラン指導員が滑足の基礎から丁寧に指導いたします。									
19	(new!)背中すつきりヨガ	北海道全員健康㈱ 大高 千咲子	16歳以上	11/29~3/14	火	14回	10:30~11:00	7,360円 【6,620円】 (5,890円)	20名
「反る」「捻る」などの背骨の基本的動作が大きく行えるようじっくり伸ばします。短時間教室なので時間のない方にもオススメです。									
12	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	11/29~3/14	火	14回	11:10~12:10	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。									
13	健美操	川上 由美子	16歳以上	11/30~3/15	水	14回	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。									
14	ヨガ	水戸 昭一	16歳以上	12/1~3/16	木	14回	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。									
15	筋力UP! 体幹バランス エクササイズPLUS	大宮 弥生	16歳以上	12/1~3/23	木	14回	19:00~20:00	9,090円 【8,180円】 (7,270円)	20名
★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・胴体を鍛え筋肉のバランスを育て、体幹を強くします。									
16	筋力UP! 体幹バランス エクササイズ	大宮 弥生	16歳以上	12/2~3/24	金	14回	10:00~11:00	9,090円 【8,180円】 (7,270円)	20名
★体の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。									
17	免疫力アップ! カラダ楽々健康体操	大宮 弥生	16歳以上	12/2~3/24	金	14回	11:10~12:10	9,090円 【8,180円】 (7,270円)	20名
無理なく身体を動かして筋力アップ、免疫力アップを目指します。									

【】は高齢者料金、()は障がい者料金となります。 女性フィギュアスケート教室は別途施設利用料が必要です。

＜受講にあたって＞

- ・ご自分の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めいたします。
 - ・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。*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。
 - ・教室内の物品販売や宗教・政治的活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。*担当指導員が病気、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。
 - ・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、急遽日程の変更または中止となる場合があります。また、申込みが定員に満たない場合、開講中止または合同開催となる場合があります。
 - ・申込時に記載いただいている連絡先、WEB申込時におけるメールアドレスにてご連絡いたします。(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。教室申込みの際には、当給付制度をご確認のうえお申込みください。*指導員や他受講者の連絡先のお問い合わせには、個人情報保護法に基づきお答えできません。
 - ・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500円(開講前を含む)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。なお、返金額は当協会の規定により算出いたします。
 - ・新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、これまで以上に換気や消毒を行う必要があるため、教室終了時間の5分前に運動を終了させていただきます。
 - ・新型コロナウイルス感染症における受講者皆さまにご協力いただきたい内容(受講者の皆さまへ)を、受付窓口での配布及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえ、申込みください。
 - ・新型コロナウイルス感染症予防対策として、マスク・マイタオルの持参、及び施設内における運動時以外のマスク着用にご協力ください。
 - ・主催者が撮影した写真を広報等に使用する場合がござり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、その他事業へのお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。

【重要】感染拡大防止の対策について

新型コロナウイルス感染拡大防止の対策を講じた中での開催となります。教室のご受講にあたり、ご理解、ご協力いただきたい事項がございますので、当協会ホームページの掲載内容をご確認いただけますようお願いいたします。

