

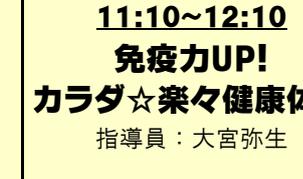
2023年 **3.4月** 開講

教室受講生大募集!!!

～募集期間～

フィットネス・ダンス: 3月1日(水)～3月14日(火)

スケート: 3月1日(水)～3月14日(火)

🌸 フィットネス・ダンス 🌸 教室日程表				
曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
時間 教室名 指導員	10:30~11:00 背中すっきりヨガ 指導員: 大高千咲子 【北海道全員健康(株)】	10:00~11:30 健美操 指導員: 川上由美子	10:00~11:30 ヨガ 指導員: 水戸昭一	10:00~11:00 筋力UP!体幹バランス エクササイズ 指導員: 大宮弥生
	11:10~12:10 はじめてのボクシング エクササイズ 指導員: 大高千咲子 【北海道全員健康(株)】			11:10~12:10 免疫力UP! カラダ☆楽々健康体操 指導員: 大宮弥生
	17:15~18:15 ジュニアチアダンス 指導員: 和泉沙也加	17:15~18:15 ジュニアヒップホップ (初級) 指導員: 高橋学 【ダンススタジオマインド】	17:15~18:15 ジュニアヒップホップ 指導員: 高橋学 【ダンススタジオマインド】	
			19:00~20:00 筋力UP!体幹バランス エクササイズPLUS 指導員: 大宮弥生	

🌸 スケート 🌸 教室日程表				
教室名	春休みキッズフィギュアスケート		春休みジュニアフィギュアスケート	
コース	3月コース	4月コース	3月コース	4月コース
指導員	札幌スケート連盟推薦指導員			
対象	4歳以上の未就学児		小学1年~3年	
開講期間	3/29(水) 3/30(木) 3/31(金)	4/3(月) 4/4(火) 4/5(水)	3/29(水) 3/30(木) 3/31(金)	4/3(月) 4/4(火) 4/5(水)
時間	9:45~10:45		11:00~12:00	
回数	各3回			
受講料 (税込)	2,340円 【1,870円】	3,300円 【2,550円】	2,340円 【1,870円】	3,300円 【2,550円】
定員	各14名			

教室名	対象	開講期間	回数	料金/税込	定員	教室内容	運動強度
ジュニアチアダンス	小学 1～6年生	4/4～8/29	20回	18,000円 (14,000円)	20名	ダンスをすることで体力・柔軟性・協調性が身に付きます。また、運動をするのにもリズム感が必要なスキルの一つです。この教室では、体の可動域が広がったり、ダイナミックな踊りが出来たり、ダンスを通じた仲間が出来るかも!? ポンポンは初回にお渡しします。かっこよく、可愛く踊ってみませんか?	
ジュニアヒップホップ (初級)	小学 1～6年生	4/5～9/6	20回	18,000円 (14,000円)	20名	ヒップホップのダンスで基礎的な運動能力やリズム感を身に付けませんか? 音楽が好きな方、踊るのが好きな方、初心者の方でも大歓迎!! 優しく丁寧に指導してくれます。音楽にノって楽しくかっこよく踊ろう!!	
ジュニアヒップホップ	小学 1～6年生	4/6～8/31	20回	18,000円 (14,000円)	20名	最近ダンスを習い事としての方が多くなっています。この教室ではリズム感は勿論、バランス感覚(体幹)や柔軟性など多くの事が身に付きます。学校でダンスの授業が必修になっている今、お友達やお知り合いの方と一緒にかっこよく踊りませんか?	
背中 すっきりヨガ	16歳以上	4/4～7/11	14回	11,900円 【11,200円】 (9,100円)	25名	背中の柔軟性は、姿勢や体全体の動きに大きく影響します。この教室では、「反る」「捻る」などの基本動作が大きく行えるようじっくり・すっきり伸ばします。短時間の教室なので時間のない方、体力に自信のない方におすすめです!!	★
はじめてのボクシング エクササイズ	16歳以上	4/4～7/11	14回	14,700円 【13,300円】 (11,200円)	25名	日常生活では負荷をかけにくい上半身の筋力の維持とストレス発散を目的としています。この教室ではボクシングの動きによりウエストや二の腕に刺激され、脂肪燃焼やストレス効果が期待できます。あなたの日々のストレスをボクシングの動きで発散させませんか?	★★
健美操	16歳以上	4/5～7/12	14回	14,700円 【13,300円】 (11,200円)	25名	呼吸・姿勢・気持ちを調え、バランス感覚を養い筋肉の力をつけて普段の生活が活力にあふれ、健康で楽しく美しく過ごすための健康体操です。外に出る機会が減ってしまいが体が鈍ってしまっている方、そろそろ体を動かしたい方、健美操で体を動かしませんか?	★
ヨガ	16歳以上	4/6～7/13	14回	14,700円 【13,300円】 (11,200円)	25名	ヨガのポーズと呼吸を正しく行い、心と体をしなやかにする教室です。ヨガのポーズと呼吸法を正しく行うと、からだの歪みや偏りなどが改善されていき心と体がよりしなやかに健康的になっていきます。今より美しい体を手に入れ健康で過ごし、心が癒されたいあなたは、ヨガがおすすめです!!	★
筋力UP!体幹バランス エクササイズPLUS	16歳以上	4/6～7/13	14回	14,700円 【13,300円】 (11,200円)	25名	簡単な有酸素運動と筋トレの融合による運動効果が期待できます。代謝アップと筋力アップで持久力の向上も目指します。体の幹となるお腹や背中、お尻などの胴体を鍛えることにより体幹バランスを育てる教室です。	★★～★★★★
筋力UP!体幹バランス エクササイズ	16歳以上	4/7～7/14	14回	14,700円 【13,300円】 (11,200円)	25名	この教室では体の幹となるお腹や背中、お尻などの胴体部を鍛える事により基礎代謝の向上、腰痛の改善、姿勢がよくなることによる若返り効果などが期待できます。自宅でも継続して、体幹トレーニングを行えるよう分かりやすい言葉で指導・運動習慣の継続を目指します。	★★
免疫力アップ! カラダ楽々健康体操	16歳以上	4/7～7/14	14回	14,700円 【13,300円】 (11,200円)	25名	膝、腰、股関節などに不安のある方、運動不足の方におすすめです!! 無理なく、体を動かして筋力アップ・免疫力アップを目指します。時間帯も体幹バランスエクササイズの後なので継続して行えます。	★

【 】は高齢者料金、()は障がい者料金となります。

さぼーとさっぽろ
受講料の助成を開始いたします!!

さぼーとさっぽろの会員または同居家族の方は「教室 WEB 申込み」の場合に限り、受講料から400円助成されます。

【ご利用方法】
① 右記のQRコードより、さぼーとさっぽろ入力フォームにアクセスいただき、必要事項を入力してください。(3/1よりアクセス可能です。)
② さぼーとさっぽろより、ご入力されたメールアドレス宛にクーポンコードが発行されます。
③ 札幌市スポーツ協会の教室 WEB 申込みフォームにて②で発行されたクーポンコードを入力しお申込みいただく助成額の適用となります。

※1年度1家族につき、1回の適用となります。
※水泳教室を自動継続されている方につきましては、別途お知らせいたします。



教室 WEB 申込み
受講料割引キャンペーン
を実施いたします!!

「教室 WEB 申込み」より、4月開講教室をお申込みいただくと受講料が200円割引となります。

・本キャンペーンは「令和5年4月開講教室」限定で、新規・継続のお申込み問わず、対象教室に「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。

多種目体験型スクール

DO! スポKIDS DOスモ! シニア健康塾

4月1日(土)～募集開始!!

詳細は、右記QRコードより、ホームページをご覧ください☺



【申込方法】	1. WEB申込 2. 電話申込 3. 施設窓口での直接申込	
【受講確認】 【追加申込】	3月18日(土) 10:00～	*受講確認は、当施設から直接結果のご案内はしておりません。 *追加申込は、(空き教室のみ)必ず電話が窓口まで。
【納入期間】	フィットネス・ダンス: 3月20日(月)～3月30日(木) スケート: 3月18日(土)～3月26日(日)	
【納入方法】	<p>1. WEBでお申込された方 受講料納入期間内に当選結果メールに記載している決済ページURL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ください。お支払完了後「決済完了メール」を送りいたします。 ・施設窓口での現金納入はできませんので、予めご了承ください。 ・ご利用頂けるクレジットカード: VISA/MasterCard/JCB/American Express/Diners Club ・ご利用頂けるコンビニ: セブンイレブン/ローソン/ファミリーマート/セイコーマート</p> <p>2. 電話申込 3. 施設窓口での直接でお申込された方 上記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。</p>	
教室申込みはWEBが便利!!	<p>受講者の方には受講者カードをお渡ししています。すでにカードをお持ちの方は「初回ユーザー登録」をしていただくことで教室申込みができます!!</p> <p>・申込期間中、パソコン・スマホ・タブレット等での申込みが可能です! ・申込み期間中は24時間申込み可能です! ・お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします!</p> 	

(受講にあたって)

- 各教室の日程表、お荷物については美香保体育館ホームページ「教室情報」からもご確認いただけます。
- 申込が定員に満たない場合、開講中止になる場合がありますので予めご了承下さい。・抽選方法は申込期間終了後、コンピューターによる自動抽選を行います。
- 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・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。教室申込の際には、当給付制度をご確認のうえお申込み下さい。
- 教室を辞めたい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5000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。
- 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いた内容(受講者の皆さまへ)を、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お申込みください。