

## 4月開講教室受講生大募集

募集期間

3月1日(金)～3月14日(木)

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
11	ジュニアチアダンス	和泉 沙也加	小1～小6	4/2～8/20	火	全20回	17:15～18:15	18,000円 (14,000円)	20名
★笑顔で踊って自分も周りの人も元気にしよう！ ポンポンは初回にお渡しします。									
12	ジュニアヒップホップ (初級)	ダンススタジオ マインド 高橋 学	小1～小6	4/3～8/28	水	全20回	17:15～18:15	18,000円 (14,000円)	20名
★音楽に合わせてダンス・ダンス・ダンス！かっこよく踊ろう！									
13	ジュニアヒップホップ	ダンススタジオ マインド 高橋 学	小1～小6	4/4～8/29	木	全20回	17:15～18:15	18,000円 (14,000円)	20名
★音楽に合わせてダンス・ダンス・ダンス！かっこよく踊ろう！									
31	背中すっきりヨガ	北海道全員健康㈱ 大高 千咲子	16歳以上	4/2～7/2	火	全14回	10:30～11:00	11,900円 【9,100円】 (7,700円)	25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。									
32	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	4/2～7/2	火	全14回	11:10～12:10	14,700円 【10,500円】 (8,400円)	25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。									
33	健美操	川上 由美子	16歳以上	4/3～7/3	水	全14回	10:00～11:30	14,700円 【10,500円】 (8,400円)	25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。									
34	ヨガ	水戸 昭一	16歳以上	4/4～7/4	木	全14回	10:00～11:30	14,700円 【10,500円】 (8,400円)	25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。									
35	筋力UP！体幹バランス エクササイズPLUS	大宮 弥生	16歳以上	4/4～7/11	木	全14回	19:00～20:00	14,700円 【10,500円】 (8,400円)	25名
★有酸素運動と筋トレの融合により、お腹や背中・胴体を鍛え筋肉のバランスを整え体幹を強くします。あへあほ式メソッドを取り入れた教室です。									
36	筋力UP！体幹バランス エクササイズ	大宮 弥生	16歳以上	4/5～7/12	金	全14回	10:00～11:00	14,700円 【10,500円】 (8,400円)	25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。あへあほ式メソッドを取り入れた教室です。									
37	免疫力アップ！ あへあほ*楽々健康体操	大宮 弥生	16歳以上	4/5～7/12	金	全14回	11:10～12:10	14,700円 【10,500円】 (8,400円)	25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。あへあほ式メソッドを取り入れた教室です。									

【】は65歳以上の方、( )は障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方の料金となります。

### ◆お申込みにあたって

- ・受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。
- ・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。・感染症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は、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が、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について

- 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。
- ①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 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。

# 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、4月開講教室をお申込み  
いただくと受講料が100円割引となります。

- ・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和6年4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。

## ▼多種目体験型スクール▼



4月1日(月)～ 申込開始!

詳細は、右記二次元コードより、ホームページを  
ご覧ください◎ 2月中旬頃に掲載いたします。



【申込期間】	3月1日(金)～3月14日(木)	
【申込方法】	WEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。 【WEB】24時間お申込み可能です(申込初日9:00～申込最終日23:59:59)。 WEB申込フォーム <a href="https://class.sapporo-sport.jp/">https://class.sapporo-sport.jp/</a> ※右の二次元コードからもリンク先へ移動できます。 【電話・窓口】10:00～20:00	
【抽選方法】	3月17日(日) 13:00 【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。 【電話・窓口】落選された方にも電話にてお知らせいたします。	
【追加申込】	定員に空きがある教室は、3月18日(月) 10:00より先着順で受付いたします。(電話のみ) 窓口での受付は3月19日(火) 10:00以降に先着順で開始いたします。 ※追加申込はWEB申込出来ませんので予めご了承ください。	
【納入方法】	<p>&lt;WEBでお申込みの方&gt; 納入期間:3月17日(日)～3月31日(日) 23:59:59まで 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、「WEBでのクレジットカード決済」「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください(施設窓口でのお支払いはできません)。お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。 ■ご利用可能なクレジットカード:VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club ■ご利用可能なコンビニ:ローソン、ファミリーマート、セイコーマート、セブンイレブン</p> <p>&lt;電話、施設窓口でお申込みの方&gt; 納入期間:3月19日(火)～3月31日(日) 10:00～20:00 納入期間内に、施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。</p>	
その他	<p>・各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、当館ホームページ「教室情報」から、各教室の「▶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いただき、受講当日に各施設へお越しください。</p> <p>・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館までご連絡ください。また、連絡が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。</p>	

さぽーとさっぽろ

1会員につき年1回(会員番号1つにつき1回)の適用となります。

受講料助成がご利用いただけます!!

さぽーとさっぽろの会員または登録している同居家族の方で「教室WEB申込」および「水泳自動継続」の場合に限り、受講料から400円助成されます。  
適用方法などの詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご確認いただくか、施設へお問い合わせください。



Instagram

教室・イベント情報  
公式アカウント



フォローお待ちしております

LINE

公式アカウント



友だち登録  
お待ちしております

## 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

地下鉄南北線24条駅3番出口より徒歩15分

Tel.011-741-1972



■開館時間 10:00～21:00 ■駐車場 約80台



札幌市美香保体育館指定管理者



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。

# 札幌市美香保体育館

## 春休みジュニア・キッズ

## フィギュアスケート 教室

申込方法等は裏面へ！

※4月コースは各教室、新学年の方が対象となりますのでご注意ください。

期	教室名	指導員	対象	開講期間	曜日	時間	回数	受講料	定員				
3月コース	春休み キッズフィギュアスケート	札幌スケート連盟 推薦指導員	年中 年長	3/27	水・木・金	9:45	各3回	3,300円 (2,550円)	各14名				
				3/28									
				3/29									
4月コース				4/1	月・火・水	10:45							
	4/2												
	4/3												
3月コース	春休み 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	小学校 1年~3年生	3/27	水・木・金				11:00	各3回	3,300円 (2,550円)	各14名
					3/28								
		3/29											
4月コース		4/1			月・火・水	12:00							
	4/2												
	4/3												

( )は障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方の料金となります。

### ◆お申込みにあたって

- ・受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。
- ・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。・感染症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は、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が、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について

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。

- ①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
- 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。

さぽーとさっぽろ

1会員につき年1回(会員番号1つにつき1回)の適用となります。

受講料助成がご利用いただけます!!

さぽーとさっぽろの会員または登録している同居家族の方で「教室WEB申込」および「水泳自動継続」の場合に限り、受講料から400円助成されます。

適用方法などの詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご確認いただくか、施設へお問い合わせください。



Instagram

教室・イベント情報  
公式アカウント



フォローお待ちしております

LINE

公式アカウント



友だち登録  
お待ちしております

# 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、4月開講教室をお申込み  
いただくと受講料が100円割引となります。

- ・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和6年4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。

▼多種目体験型スクール▼



4月1日(月)～ 申込開始!

詳細は、右記二次元コードより、ホームページを  
ご覧ください◎ 2月中旬頃に掲載いたします。



【申込期間】	3月コース:2月20日(火)～2月28日(水) 4月コース:3月1日(金)～3月14日(木)
【申込方法】	WEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。 【WEB】24時間お申込み可能です(申込初日9:00～申込最終日23:59:59)。 WEB申込フォーム <a href="https://class.sapporo-sport.jp/">https://class.sapporo-sport.jp/</a> ※右の二次元コードからもリンク先へ移動できます。 【電話・窓口】10:00～20:00
【抽選方法】	3月コース:2月29日(木) 13:00 4月コース:3月17日(日) 13:00 【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。 【電話・窓口】落選された方へのみ電話にてお知らせいたします。
【追加申込】	定員に空きがある教室は、 3月コース:3月1日(金) 10:00より先着順で受付いたします。(電話のみ) 窓口での受付は3月2日(土)10:00以降に先着順で開始いたします。 4月コース:3月18日(月) 10:00より先着順で受付いたします。(電話のみ) 窓口での受付は3月19日(火)10:00以降に先着順で開始いたします。 ※追加申込はWEB申込出来ませんので予めご了承ください。
【納入方法】	<p>&lt;WEBでお申込みの方&gt; &lt;納入期間&gt; 3月コース:2月29日(木)～3月14日(木) 23:59:59まで 4月コース:3月17日(日)～3月31日(日) 23:59:59まで 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、「WEBでのクレジットカード決済」「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください(施設窓口でのお支払いはできません)。お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。 ■ご利用可能なクレジットカード:VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club ■ご利用可能なコンビニ:ローソン、ファミリーマート、セイコーマート、セブンイレブン</p> <p>&lt;電話・施設窓口でお申込みの方&gt; &lt;納入期間&gt; 3月コース:3月2日(土)～3月14日(木) 10:00～20:00 4月コース:3月19日(火)～3月31日(日) 10:00～20:00 納入期間内に、施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。</p>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、当館ホームページ「教室情報」から、各教室の「▶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いただき、受講当日に各施設へお越しください。</li> <li>・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館までご連絡ください。また、連絡が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ください。</li> </ul>

## 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  
地下鉄南北線24条駅3番出口より徒歩15分  
TEL011-741-1972



■開館時間 10:00～21:00 ■駐車場 約80台



札幌市美香保体育館指定管理者



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。