



第1期「はじめてのピラティス」

水曜日 11:45~12:45 全16回

指導員 齊藤 めぐみ

保有資格
正看護師免許、マットピラティスインストラクター
rfca認定 ペーシクトレーナー、TYE4®マット・スタンディングピラティス

2025年度はじめてスタートする教室です。

「身体が硬い」「運動が苦手」そんな方も大歓迎♪

ピラティスで身体の使い方を学び、無理なく筋力や柔軟性を高めていきましょう。

いつまでも元気に動ける身体づくりをサポートします。目指すのは、100歳まで歩ける毎日！



第1期「座ってトレーニング♪イストレ」

木曜日 11:45~12:45 全16回

指導員 向井 雅子

イスとマットで簡単トレーニング♪膝と腰に優しく無理なく筋力アップ♪
おうちでも簡単にできる筋トレをお教えます！
いくつになっても動ける身体づくりをしましょう！

【期間】第1期 2025年4月2日~7月25日

【料金】一般 17,600円 65歳以上の方 12,800円 障がいのある方 10,400円

※障がいのある方…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



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！

3月1日申込み開始！申込方法は裏面へ👉
4月開講 各種フィットネスも申込み開始！

美香保体育館

☎011-741-1972

〒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

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。



- 開館時間 9:00~21:00
- 休館日 第3月曜日(祝日:第4月曜日)
- 駐車台数 約80台(うち2台身障者専用)



<https://www.sapporo-sport.jp/mikaho-gym>

<https://www.sapporo-sport.jp/mikaho-gym>

申込期間 3月1日(土)～3月14日(金)

申込方法 WEB・電話・施設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)。
【電話・施設窓口】10:00～20:00

抽 選 3月17日(月) 13:00～

【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。
【電話・施設窓口】落選された方にのみ電話にてお知らせいたします。

追加申込 3月18日(火) 10:00より

定員に空きがある教室は、**先着順**にて受付いたします。(電話のみ)

3月19日(水)以降は、電話・窓口にて先着受付いたします。
追加申込は電話または施設窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。

納入方法 【WEBでお申込みの方】

納入期間 3月17日(月)～3月27日(木) 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」「コンビニ現金決済」のいずれかの決済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

※領収証につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しがないため、当協会から領収証は発行していません

【電話、施設窓口でお申込みの方】

納入期間 3月19日(水)～3月27日(木) 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。

※各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、当施設ホームページ「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ください。受講当日に各施設へお越しください。

※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施設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電話で受講の意思を確認させていただきます。

※WEB申込みの方でメールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダをご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、施設までお問い合わせ願います。

【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。
- ・感染病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】

お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。



プライバシーポリシー
二次元コード



傷害見舞金給付金
二次元コード

さぽーとさぽろ 1会員につき1年度1回(会員登録1回につき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!!

さぽーとさぽろの会員または登録している同家族の方で「教室 WEB 申込み」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。

【ご利用方法】

①さぽーとさぽろホームページの申請フォームより、スポーツ教室助成の申請を行います(メールアドレスの入力必須)。

②さぽーとさぽろより、クーポンコードが申請時のメールアドレスへ届きます。

※例7: 申込完了後7月4日～9月30日(期間満了)のクーポンコードは、令和7年3月1日より無効となります。

※例8: 申請日の翌営業日(土日祝を除く)にクーポンコードをメールにて送付いたします。教室の申込締切日(申込締切日)以降にクーポンコードが送付された場合は、申込締切日に関与しない場合がありますので、お気を付けて申請してください。

③下記の申込方法に沿った適用方法にてご利用ください。

申込方法	適用方法
WEB 申込	教室の申込期間中に、クーポンコードを札幌市スポーツ協会の教室 WEB 申込みフォームに入力します(クーポンコードの入力欄があります)。
水泳自動継続	各クラスの受講締切日の3週間前までに、さぽーとさぽろ受講料助成申請書(水泳自動継続用)に必要事項をご記入いただき、施設窓口までご提出ください。

※申込日以降の次クール受講料に対する助成となります。

※WEB 申込にてクーポンコードをご利用いただいた場合はご利用できません。

**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7年4月開講教室」の対象教室へ「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、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。

教室申込みは WEB が 便利

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簡単になります。

- 申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等での申込みができます!
- 申込期間中は24時間お申込み可能です!
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします!

※ 初め当協会主催の教室を申込された方は、受講料納入時にお渡しいたします。WEB申込みの方は教室初回にお渡しいたします。

