



冬こそスポーツで  
あたたかく！

# 1月開講 スポーツ＆フィットネス教室



一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

# 受講者募集！

## 申込期間 12/1(日)～12/14(土)

### お申込みはかんたん！



お客様のご都合に合わせて申込方法をお選びください。

便利なWeb申込がオススメです★

WEB申込：スマホ・パソコンからお申込みいただけます。

申込期間中24時間受付。抽選結果がメールで届きます。

電話申込：南区体育馆（011-571-5171）までお電話ください。

窓口申込：申込用紙をご記入のうえ、受付窓口までお越しください。

詳細はHPをチェック！

WEB申込用QRコードはこちら ⇒ ⇒ ⇒



【申込期間】2019/12/1(日)～12/14(土)

※電話申込・窓口申込は9:00～20:00、12/9(月)は施設整備日のため申込不可となります。

※WEB申込の最終受付は12/14(土)23:59:59となります。ご注意ください。

【抽選】2019/12/16(月)11:00より

※各教室申込多数時はコンピューターによる自動抽選となります（非公開）。

※電話・窓口申込の方は落選（補欠）の場合のみ電話連絡をいたします。

【納入期間】2019/12/20(金)～12/28(土)

※期間中に受講料の納入をお願いいたします。南区体育馆受付窓口までお越しください。

※お支払いは現金のみとなります。つり銭の無いようご協力をお願いいたします。

【教室開講】2020/1/7(火)より順次開講

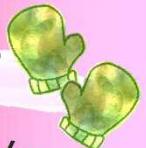
※納入時に教室の日程表をお渡しいたします。持ち物等をご確認のうえお越しください。

※受付窓口にて受講者カードの提示、施設利用料が必要となります。

- ◆球技系種目について … 抽選前は同一種目の重複申込みはできません。
- ◆定員に空きがある教室は12/18(水)より先着順（18日は電話のみ）で受付けいたします。定員に対し一定数以上のお申込みがない場合には、教室を中止することがあります。
- ◆受講の際、受講料の他に毎回施設利用料が必要です。【一般：390円、65歳以上の方：130円、高校生：230円】
- ◆受講確定後、受講初日までに受講の意思が確認できない場合はキャンセルとさせていただくことがあります。あらかじめご了承ください。

### 公共施設のスポーツ教室

お手軽な受講料♪



公共施設では入会金制度がありません。

受講料+施設利用料でリーズナブル♪

安心の返金対応！

「教室が合わなかつた」「仕事で通えない」など、教室をキャンセルする場合は、残り回数分の受講料を返金いたします。

※事務手数料が500円かかります。

途中受講・見学OK

開講後、定員に空きがある教室は

途中受講が可能です。見学は随時受付中！

フィットネス教室は500円+施設利用料で1回体験ができます。

更衣室・シャワー室  
トレーニング室が使えます！

教室の前後にトレーニング室もご利用可能です。運動後はシャワーで汗を流しましょう。

※トレーニング室は時間帯によりご利用いただけない場合があります。詳細はお問い合わせください。

札幌市体育馆グループ指定管理者

一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

# 南区体育馆

〒005-0804 札幌市南区川沿4条2丁目2-1

TEL (011) 571-5171

<http://www.shsf.jp/minami-gym>

施設HPはこちら

◆開館時間 … 9:00～21:00

◆休館日 … 第2月曜日（整備日）

◆駐車場 … 約90台（無料）





# 1月開講 スポーツ&フィットネス教室 受講者募集

申込期間 12月1日(日)～12月14日(土)

[受付時間 9:00～20:00]

WEB申込みは24時間申込みできます！



## 大人・球技系 教室 (16歳以上対象)

1/7(火)より順次開講～3/31(火)まで

No.	教室名	曜日	時間	回数	開講	定員	受講料(税込)	65歳以上の方	障がいのある方	指導員	内容
1	卓 球	初級・火A	火 9:00～11:00	10	1/7	15	7,510円	6,760円	6,010円	松浦 聖子	基本打法の習得を目指します。
2		初級・火B	火 9:00～11:00	10	1/7	15	7,510円	6,760円	6,010円	森 美香子	フォア打ち、ショート、ツツキ打法の習得を目指します。
3		初中級・火	火 11:00～13:00	10	1/7	15	7,510円	6,760円	6,010円	矢地 裕子	基本動作の定着とより回転量の多い打法の習得を目指します。
4		中級・火	火 11:00～13:00	10	1/7	15	7,510円	6,760円	6,010円	松浦 聖子	ボールの回転を理解し見極め、それに対応できるようにします。
5		初中級・水	水 11:00～13:00	10	1/8	15	7,510円	6,760円	6,010円	飯田 弥生	基本動作の定着と回転のかかったボールの習得を目指します。
6		中級・水A	水 9:00～11:00	10	1/8	15	7,510円	6,760円	6,010円	飯田 弥生	ボールの回転を理解し見極め、それに対応できるようにします。
7		中級・水B	水 9:00～11:00	10	1/8	15	7,510円	6,760円	6,010円	森 美香子	ルールを理解し、楽しくゲーム練習を行います。
8		中上級	水 11:00～13:00	10	1/8	10	9,570円	8,610円	7,660円	矢地 裕子	ドライブ、スマッシュ等の回転を理解して、ラリーの習得を目指します。
9	バドミントン 初・中級	水	10:00～12:00	11	1/8	30	8,260円	7,440円	6,610円	嶋 晴美 茂木絵理子	基本動作の習得を目指します。
10	テニス	基礎	水 9:30～11:00	10	1/8	10	8,030円	7,230円	6,420円	鈴木 エミ	各ショットの正しいフォームを身につけ、ラリーの習得を目指します。
11		初級・水	水 11:00～12:30	10	1/8	10	8,030円	7,230円	6,420円	鈴木 エミ	ラリーの習得とダブルスでの雁行陣の理解を目指します。
12		初中級・金A	金 10:00～11:30	10	1/10	10	8,030円	7,230円	6,420円	鈴木 エミ	各ショットのレベルアップと実践的なゲームを行います。
13		初中級・金B	金 11:30～13:00	10	1/10	10	8,030円	7,230円	6,420円	鈴木 エミ	各ショットのレベルアップと平行陣でのゲームを行います。
14		初級・土	土 17:30～19:00	10	1/11	10	8,030円	7,230円	6,420円	細田 セツ子	初心者からある程度打ち合いができる方対象。楽しくゲーム練習を行います。
15		初中級・土	土 19:05～20:35	10	1/11	10	8,030円	7,230円	6,420円	細田 セツ子	ダブルスゲームを想定したフォーメーションを覚えます。
16		中級・木	木 13:00～14:45	10	1/9	10	9,570円	8,160円	7,660円	松井 寿子	ダブルスでの戦術やテクニックの習得を目指します。
17		中上級	金 9:30～11:00	10	1/10	10	8,030円	7,230円	6,420円	工藤 淳子	平行陣でのコートカバーリングを覚えます。
18		上級	金 11:00～12:30	10	1/10	10	8,030円	7,230円	6,420円	工藤 淳子	平行陣でのポイントのとり方の習得を目指します。
19	ソフトテニス	金	13:30～15:30	10	1/10	20	9,570円	8,610円	7,660円	佐々木恵子 水柿 基子	技術力の向上を目指しながらソフトテニスを楽しく行います。

## 大人・フィットネス系 教室 (16歳以上対象 ◆印は女性向け教室となります。)

1/7(火)より順次開講～3/31(火)まで

No.	教室名	曜日	時間	回数	開講	定員	受講料(税込)	65歳以上の方	障がいのある方	指導員	内容
23	背骨 コンディショニング(金)	金	14:40～16:10	10	1/17	20	6,490円	5,840円	5,190円	安福千猪子	背骨を動かしながら首から腰までの関節を緩めるストレッチをしていきます。
24	やさしいヨガ(火)	火	9:45～11:15	11	1/7	30	6,000円	5,400円	4,800円	佐藤 尚美	
25	やさしいヨガ(木)	木	9:45～11:15	11	1/9	30	6,000円	5,400円	4,800円	佐藤 尚美	呼吸法を行った後、徐々に身体をほぐしていきポーズへ導きます。
26	やさしいヨガ(金)	金	13:00～14:30	10	1/10	30	5,460円	4,910円	4,360円	佐藤 尚美	深いリラクゼーション効果を得ることができます。
27	ステップアップヨガ	火	11:30～12:45	11	1/7	30	6,000円	5,400円	4,800円	佐藤 尚美	筋肉・関節・体幹をしっかりと使いポーズを深めていきます。
28	ナイトヨガ	火	19:30～20:50	10	1/7	30	5,460円	4,910円	4,360円	井上 あや	ヨガベルト・イスを使い、関節や筋肉を正しく使います。心身ともにリラックスしましょう。
29	やさしい健康体操◆	木	9:50～11:20	11	1/9	33	5,800円	5,220円	4,640円	佐藤佳緒里	ストレッチ・筋力向上トレーニングを中心としたエアロビクス体操です。
30	ウォーキング健康体操◆	木	11:25～12:55	11	1/9	30	6,000円	5,400円	4,800円	佐藤満美子	全身の関節・筋肉を若返らせて、基礎体力の向上を目指します。
31	初めてのフラダンス◆	木	10:00～11:00	11	1/9	15	8,260円	7,440円	6,610円	佐藤満美子	ハワイアン音楽に合わせてストレッチとフラの基本ステップの習得を目指します。
32	ボディメイク健美操	水	10:00～11:30	11	1/8	20	7,140円	6,430円	5,710円	稻尾 緑	健美操に加えゴムバンド使用。関節の歪みを整え筋力UP効果も期待できます。
33	健美操(金)	金	9:30～11:00	11	1/10	20	7,140円	6,430円	5,710円	稻尾 緑	抵抗力や免疫力を強化し、自然治癒力が向上する効果が期待できます。
34	踏み台シェイプ	金	11:15～12:30	10	1/10	12	8,540円	7,680円	6,830円	岡村 啓子	ステップ台を使用したトレーニングで足腰の強化と心肺機能の向上が期待できます。
35	キネティックバランス◆	水	13:30～14:45	11	1/8	12	9,390円	8,450円	7,510円	定居 昭希	身体本来の機能を発揮するための、バランス調整力を身につけます。
36	バレエストレッチ◆	水	19:25～20:55	11	1/8	15	8,260円	7,440円	6,610円	川端 晶子	背中や内ももの筋肉にアプローチし、緩んだ筋肉を引き締めます。
37	代謝アップエアロ	月	19:30～20:45	8	1/20	20	5,190円	4,670円	4,150円	本澤 愛未	音楽に合わせて基本動作を元に動いていくエアロビクス。 体力向上・健康維持・ストレス発散！運動が初めてでも大丈夫です！
38	エアロ&ストレッチ	木	19:30～20:45	11	1/9	20	7,140円	6,430円	5,710円	太田 明博	楽しい音楽とシンプルなステップで心身ともにリフレッシュ！クールダウンもしっかりと。初めての方でも無理なくできるトータルトレーニングです。
39	太極拳	火	9:30～11:00	11	1/7	15	8,260円	7,440円	6,610円	加藤満美子	どなたでも無理なく行える全身運動です。24式太極拳習得を目指します。
40	やさしいピラティス	火	11:15～12:15	11	1/7	15	8,260円	7,440円	6,610円	三國ちはる	呼吸法を使いインナーマッスルを鍛えていきます。姿勢改善にも繋がります。
41	ナイトピラティス	火	19:30～20:30	11	1/7	15	8,260円	7,440円	6,610円	高橋 有紀	しなやかな筋肉、正しい姿勢を身につけます！肩こり・腰痛予防にも役立ちます。
42	ZUMBA	木	13:00～14:00	11	1/9	12	9,390円	8,450円	7,510円	高田 志保	ラテン系音楽に合わせて体を動かすダンスフィットネスです♪
43	タイチーダンス ～太極舞～	木	14:15～15:15	11	1/9	12	9,390円	8,450円	7,510円	高田 志保	太極拳などをベースに情緒あふれる音楽に合わせて舞う台湾発祥プログラムです。
44	あへあほ体操	金	14:00～15:00	11	1/10	15	8,260円	7,440円	6,610円	津田あやこ	「あへあほ」と発声しながらゆったり腹横筋を鍛え腰痛防止・筋力維持を目指します。
45	三浦佑介の クロストレーニング	水	18:30～19:30	11	1/8	12	9,390円	8,450円	7,510円	三浦 佑介	筋力・持久力・柔軟性・敏捷性・バランス力などを総合的に鍛え、機能的な身体づくりを目指します。
46	三浦佑介の パワーヨガ	土	12:00～13:00	11	1/11	15	8,260円	7,440円	6,610円	三浦 佑介	心と身体をアクティブに保ち心身ともに健康を目指します。運動量の多いヨガです。
47	楽トレ ～1人できるのびのび運動～	木	13:00～14:00	10	1/9	10	8,540円	7,680円	6,830円	近藤 陽介	日常的な運動習慣を定着させ、健康の維持増進に対する有効な体の自己管理方法の習得を目指します。個別相談にてお客様にあったトレーニング方法を見つけます。
48	ファイティングエアロ	木	18:15～19:00	11	1/9	15	6,460円	5,810円	5,170円	丸山 雄大	格闘動作を音楽に合わせて行います。シェイプアップ・体力向上・ストレス解消に！！

### ご受講にあたっての注意事項

【健康管理等について】●ご自身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。●教室カリキュラムは身体機能の回復等リハビリを目的としたものではありません。●指導員や職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合、また私語や大声などで他の方の受講を妨げたり、指導員や他の方への説教・中傷等の迷惑行為が見受けられた場合は、その後の受講をお断りいたします。●商品販売や宗教、政治的活動及びマルチ商法等の勧説は固く禁止します。●指導員、他受講者の連絡先等のお問い合わせは個人情報保護法に基づきお答えできません。●自然災害や交通機関のトラブル等により、開講日や実施会場、担当指導員が変更になる場合があります。【写真撮影について】●教室中に体育館職員が撮影した写真については、当体育館の募集要項及び当財団のホームページに掲載させていただく場合がございますので、あらかじめご了承ください。●施設内の撮影(教室を含む)をする場合は、主催者の都合による中止・レベル等が合わず再度、同期間実施中に別コースを途中受講する場合を除き、1教室につき500円(開講前を含む)を差し引いた残り回数分の受講料をお申出があった場合は、主催者の都合による中止・レベル等が合わず再度、同期間実施中に別コースを途中受講する場合を除き、1教室につき500円(開講前を含む)を差し引いた残り回数分の受講料をお返しいたします。●65歳以上の方は年齢を証明できるもの、中学生・高校生の方は学生証、生徒手帳の提示が必要です。※19歳未満の勤労青少年は身分証の提示により、高校生料金になります。●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手帳の提示により、施設利用料が免除、教室受講料が減額となります。【個人情報の取扱いについて】お申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關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關する統計及び分析。②事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に關する治療内容の確認。また、取得した個人情報の訂正や削除を求める場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。※受講開始前までに当財団のホームページ(<http://www.shsf.jp/minami-gym>)または施設内に提示する「プライバシーポリシー」および傷害見舞金給付制度の概要確認の同意署名をいただきます。

札幌市体育館グループ指定管理者

一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

南区体育館

〒005-0804 札幌市南区川沿4条2丁目2-1

TEL (011)571-5171

<http://www.shsf.jp/minami-gym>

◆開館時間…9:00～21:00 ◆休館日…第2月曜日(整備日) ◆駐車場…約90台(無料)



↑↑  
詳細は  
こちらから