



# 4月開講



一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

## スポーツ & フィットネス教室

# 受講者募集!!!

**お申込は簡単♪** ご都合に合わせていずれかの申込方法をお選びください。



申込期間

令和2年

3/1(日)

3/14(土)

オススメ

### WEB申込が便利!

WEB申込用QRコードで簡単アクセス!



**Point 1** パソコン・スマートフォン・タブレット等での申し込みができます!

**Point 2** 申込期間中24時間お申込み可能です!

**Point 3** お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします!

詳細はHPをチェック!!

○受講者カードをお持ちの方は「ユーザー登録」をしていただくことで、お申込みが簡単になります。

○WEB申込受付最終日は3月14日23:59:59までとなりますのでご注意ください。

札幌市南区体育館

検索

**申込方法** 電話、体育館窓口、WEBのいずれかへお申込みください

※電話・窓口は9:00～20:00、3月9日(月)は施設整備日のため申込不可となります。

電話・窓口は3月14日20:00までとなります。

WEBは期間中24時間申込可能です(3月14日23:59:59まで)。

**抽選** 令和2年3月16日(月) 11:00より

※各教室定員を超えるお申込みがあった場合コンピューターで自動抽選いたします(非公開)。

電話・窓口申込の方は落選された方のみお電話いたします。

**受講料納入期間** 令和2年3月20日(金・祝)～3月31日(火)

※期間中に南区体育館窓口にて受講料の納入をお願いいたします。

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** 令和2年4月1日(水)より随時開講

※納入時に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(16歳以上の方)。

■球技系種目については、抽選前は同一種目の重複申込みはできません。

■定員に達していない種目で抽選後、空きがある教室については、先着順で受け付けいたします。

※定員に対して一定数以上のお申込みがない場合、開講中止になる場合があります。

■受講の際は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きますので、あらかじめご了承ください。

### 新教室

この春 新しく登場する教室やリニューアルする教室がたくさん! 初めての方も参加しやすい内容を揃えております。

対象:16歳以上の方

**36** もっとやさしい健康体操  
木曜日 時間:9:00～10:00

**37** やさしい健康体操  
木曜日 時間:10:05～11:20

**43** ゆる締め腹凹(ペコ)体操  
水曜日 時間:13:30～14:45

**47** ポールDEピラティス  
火曜日 時間:11:15～12:15

**54** 楽トレ  
木曜日 時間:10:30～11:30

**56** かんたん姿勢改善トレーニング  
金曜日 時間:10:00～11:00

対象:小学生

**500** かけっこ塾 5/2開催 かけっこの基礎を学ぼう  
土曜日 第1部 時間:10:30～12:00  
第2部 時間:13:00～14:30

**504** DO! スポKIDS 2020年5月～2021年1月まで  
★いろいろな施設でいろいろなスポーツを体験しよう★  
木曜日 時間:16:30～17:45  
※種目によって曜日・時間が変更となります 詳しくは裏面をご覧ください

対象

小学生  
新一年生OK

### Jrダンス教室体験会

HIPHOP・ジャズダンス・チアダンス

開催日 **3/8(日)** 参加料 **500円**

ワンコインで教室(最大3つまで)の体験ができます!

詳しくはお問い合わせください

## 南区体育館

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

〒005-0804 札幌市南区川沿4条2丁目2-1

TEL (011) **571-5171**

◆開館時間…9:00～21:00

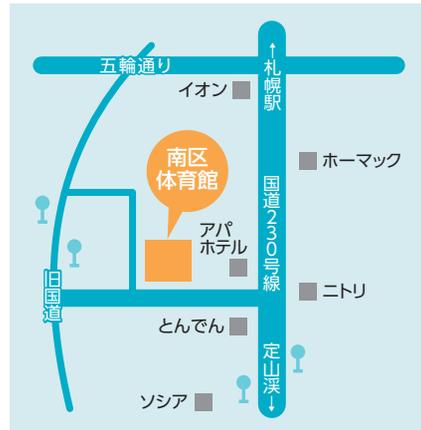
◆休館日…第2月曜日(整備日)

◆駐車場…約90台(無料)

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



教室の詳細は裏面をご覧ください!!



### 公共施設のメリット!

●入会金無し!

受講料+施設利用料(16歳以上の方)で受講可能です。

●安心の返金対応!

途中でキャンセルしても教室の残り回数分の返金が可能です!  
※事務手数料500円がかかります。

●更衣室・シャワー室・トレーニング室もご利用可能!

※トレーニング室については、時間帯によりご利用いただけない場合がございますので、詳細はお問合せください。

●途中受講OK! 見学・体験可能な教室あり

球技系教室(16歳以上対象)

Table with 14 columns: No., 種目, 曜日, 定員, 期間, 時間, 回数, 受講料(税込), (65歳以上/障がいのある方), 指導員, 内容. Includes classes for Table Tennis, Badminton, and Soft Tennis.

フィットネス系教室(16歳以上対象)

Table with 14 columns: No., 種目, 曜日, 定員, 期間, 時間, 回数, 受講料(税込), (65歳以上/障がいのある方), 指導員, 内容. Includes classes like Backbone Conditioning, Yoga, Pilates, and Zumba.

ジュニアスポーツ教室

Table with 14 columns: No., 種目, 対象, 曜日, 定員, 期間, 時間, 回数, 受講料(一般/障がいのある方), 指導員, 内容. Includes classes for Soccer, Badminton, Basketball, and Dance.

注意事項

- 球技系種目については、抽選前は同一種目の重複申込みはできません。
定員に達していない種目で抽選後、空きがある教室については、先着順で受け付けいたします。

お申込み・受講にあたって

【健康管理等について】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。
【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、当体育館の事業要項及び当財団のホームページに掲載させていただきます。

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 TEL(011)571-5171

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)



詳細はこちらを チェック!!

札幌市南区体育館

検索

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