



7~9月開講

スポーツ&フィットネス教室

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

受講者募集!

申込期間 6/22(月)~6/30(火)

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: 南区体育館 (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 ⇒ ⇒ ⇒



◆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、WEB申込が簡単になります。

【申込期間】 令和2年6月22日(月)~6月30日(火)

※電話申込・窓口申込は9:00~20:00

※WEB申込の最終受付は6月30日(火)23:59:59となります。ご注意ください。

【抽 選】 令和2年7月2日(木)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。

※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】 令和2年7月6日(月)~教室初回

※電話・窓口は9:00~20:00、7月13日(月)は施設整備日のため納入不可となります。

※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】 令和2年7月14日(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場合は7月4日(土)午前9時より先着順で受付いたします。(4日はお電話のみ)

◆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きます。

あらかじめご了承ください。

◆受講時のお願い◆

①入館時について

入館時に受付スタッフより体調等について確認させていただきます。また、密を避けるため、間隔を空けての整列にご協力ください。

②マスク・マイタオルの持参

運動時以外のマスクの着用にご協力ください。

③教室時間の短縮について

換気や消毒のため、教室終了時間の5分前に運動を終了いたします。

なるべく使用する用具をご持参ください。

また、使用備品等の消毒にご協力ください。

④手指の消毒について

こまめな手洗いのほか、入退室時には各部屋に設置の消毒液で手指消毒をお願いします。

⑤更衣室・シャワー室について

密を避けるため、ロッカー及びシャワー室の間引きをしております。

また、入室の人数制限がございます。

新型コロナウイルス
感染症拡大予防のため、
ご理解とご協力をお願い
いたします。



札幌市体育館グループ指定管理者

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

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

https://www.sapporo-sport.jp

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)



申込期間 **6月22日(月) ~ 6月30日(火)** [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)

※赤字部分に変更があります。

| 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 ~ 10:45 | 8 | 7/14 | 10 | 7,660円 | 6,890円 | 6,120円 | 飯田 弥生 | 基本打法の習得を目指します。 |
| 2 | 初級・火B | 火 | 9:00 ~ 10:45 | 8 | 7/14 | 10 | 7,660円 | 6,890円 | 6,120円 | 矢地 裕子 | 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 ~ 12:45 | 8 | 7/14 | 10 | 7,660円 | 6,890円 | 6,120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 ~ 12:45 | 8 | 7/14 | 10 | 7,660円 | 6,890円 | 6,120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。 |
| 5 | 初中級・水 | 水 | 11:00 ~ 12:45 | 8 | 7/15 | 10 | 7,660円 | 6,890円 | 6,120円 | 森 美香子 | 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 ~ 10:45 | 8 | 7/15 | 10 | 7,660円 | 6,890円 | 6,120円 | 佐藤 斗企子 | 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。 |
| 7 | 中級・水B | 水 | 9:00 ~ 10:45 | 8 | 7/15 | 10 | 7,660円 | 6,890円 | 6,120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 ~ 12:45 | 8 | 7/15 | 10 | 7,660円 | 6,890円 | 6,120円 | 佐藤 斗企子 | 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 | 10 | 7/15 | 30 | 7,510円 | 6,760円 | 6,010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 | 9:15 ~ 10:45 | 10 | 7/15 | 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 | 7/15 | 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 | 9:45 ~ 11:15 | 8 | 7/17 | 10 | 6,420円 | 5,780円 | 5,140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 | 8 | 7/17 | 10 | 6,420円 | 5,780円 | 5,140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 | 8 | 7/18 | 10 | 6,420円 | 5,780円 | 5,140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 | 19:15 ~ 20:45 | 8 | 7/18 | 10 | 6,420円 | 5,780円 | 5,140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 | 6 | 7/16 | 10 | 5,740円 | 5,170円 | 4,590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 | 9:20 ~ 10:50 | 8 | 7/17 | 10 | 6,420円 | 5,780円 | 5,140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 | 8 | 7/17 | 10 | 6,420円 | 5,780円 | 5,140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 | 7 | 7/17 | 20 | 6,700円 | 6,030円 | 5,360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みます。 |

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。)

※赤字部分に変更があります。

| 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 |
|-----|--------------------|----|---------------|----|------|----|---------|---------|---------|-------|--|
| 30 | 背骨コンディショニング(金) | 金 | 14:45 ~ 16:15 | 8 | 7/17 | 20 | 5,190円 | 4,670円 | 4,150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。 |
| 31 | やさしいヨガ(火)A New! | 火 | 9:00 ~ 10:30 | 8 | 7/14 | 20 | 5,190円 | 4,670円 | 4,150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。深いリラクゼーション効果を得ることができます。 |
| 64 | やさしいヨガ(火)B New! | 火 | 10:45 ~ 12:15 | 8 | 7/14 | 20 | 5,190円 | 4,670円 | 4,150円 | 佐藤 尚美 | |
| 32 | やさしいヨガ(木)A New! | 木 | 9:00 ~ 10:30 | 8 | 7/16 | 20 | 5,190円 | 4,670円 | 4,150円 | 佐藤 尚美 | |
| 65 | やさしいヨガ(木)B New! | 木 | 10:45 ~ 12:15 | 8 | 7/16 | 20 | 5,190円 | 4,670円 | 4,150円 | 佐藤 尚美 | |
| 33 | やさしいヨガ(金) | 金 | 13:00 ~ 14:30 | 8 | 7/17 | 20 | 5,190円 | 4,670円 | 4,150円 | 佐藤 尚美 | |
| 34 | ステップアップヨガ | 火 | 12:30 ~ 13:45 | 8 | 7/14 | 20 | 5,190円 | 4,670円 | 4,150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。 |
| 35 | ナイトヨガ | 火 | 19:30 ~ 20:50 | 8 | 7/14 | 20 | 5,190円 | 4,670円 | 4,150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。 |
| 36 | やさしい健康体操◆A New! | 木 | 9:00 ~ 10:00 | 8 | 7/16 | 30 | 4,360円 | 3,930円 | 3,490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。 |
| 37 | やさしい健康体操◆B New! | 木 | 10:15 ~ 11:15 | 8 | 7/16 | 30 | 4,360円 | 3,930円 | 3,490円 | 佐藤佳緒里 | |
| 38 | ウォーキング健康体操◆ | 木 | 11:30 ~ 13:00 | 8 | 7/16 | 30 | 4,360円 | 3,930円 | 3,490円 | 佐藤満美子 | 全身の関節・筋肉を返らせて、基礎体力の向上を目指します。 |
| 39 | 初めてのフラダンス◆ | 木 | 10:00 ~ 11:00 | 8 | 7/16 | 12 | 6,830円 | 6,150円 | 5,460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。 |
| 40 | ボディメイク健美操 | 水 | 10:00 ~ 11:30 | 10 | 7/15 | 12 | 8,540円 | 7,680円 | 6,830円 | 稲尾 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。 |
| 41 | 健美操(金) | 金 | 9:30 ~ 11:00 | 8 | 7/17 | 12 | 6,830円 | 6,150円 | 5,460円 | 稲尾 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。 |
| 42 | 踏み台シェイプ | 金 | 11:15 ~ 12:30 | 8 | 7/17 | 12 | 6,830円 | 6,150円 | 5,460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。 |
| 43 | ゆる締めハラ凹(ペコ)体操 New! | 水 | 13:30 ~ 14:45 | 10 | 7/15 | 12 | 8,540円 | 7,680円 | 6,830円 | 定居 昭希 | 動き方のクセによって緩みすぎたり、強張りすぎた筋肉をちょうど良いバランスに整える体操です。 |
| 44 | バレエストレッチ◆ | 水 | 19:20 ~ 20:50 | 10 | 7/15 | 12 | 8,540円 | 7,680円 | 6,830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。 |
| 45 | エアロ&ストレッチ | 木 | 19:30 ~ 20:45 | 8 | 7/16 | 12 | 6,830円 | 6,150円 | 5,460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。 |
| 46 | 太極拳 | 火 | 9:30 ~ 11:00 | 8 | 7/14 | 12 | 6,830円 | 6,150円 | 5,460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。 |
| 47 | ポールDEピラティス | 火 | 11:15 ~ 12:15 | 8 | 7/14 | 12 | 6,830円 | 6,150円 | 5,460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。 |
| 48 | ナイトピラティス | 火 | 19:35 ~ 20:35 | 8 | 7/14 | 12 | 6,830円 | 6,150円 | 5,460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。 |
| 49 | ZUMBA | 木 | 13:10 ~ 14:10 | 8 | 7/16 | 12 | 6,830円 | 6,150円 | 5,460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! |
| 50 | タイチーダンス~太極舞~ | 木 | 14:25 ~ 15:25 | 8 | 7/16 | 12 | 6,830円 | 6,150円 | 5,460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。 |
| 51 | あへあほ体操 | 金 | 14:00 ~ 15:00 | 8 | 7/17 | 12 | 6,830円 | 6,150円 | 5,460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。 |
| 52 | 三浦佑介のクロストレーニング | 金 | 18:15 ~ 19:15 | 8 | 7/17 | 12 | 6,830円 | 6,150円 | 5,460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。 |
| 53 | 三浦佑介のパワーヨガ | 土 | 12:00 ~ 13:00 | 8 | 7/18 | 12 | 6,830円 | 6,150円 | 5,460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。 |
| 54 | 楽トレ | 月 | 9:00 ~ 10:00 | 6 | 7/20 | 20 | 3,890円 | 3,500円 | 3,120円 | 千保 大聖 | 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。 |
| 55 | ファイティングエアロ | 木 | 18:15 ~ 19:00 | 8 | 7/16 | 12 | 6,830円 | 6,150円 | 5,460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!! |
| 63 | 代謝アップエアロ New! | 月 | 19:30 ~ 20:45 | 6 | 7/20 | 12 | 5,120円 | 4,610円 | 4,100円 | 本澤 愛未 | 日常生活に役立つ誰でもできるストレッチとトレーニング。バランス力や柔軟性もアップ!お客様のペースに合わせて指導いたします。 |

ご受講にあたっての注意事項

【受講にあたって】●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。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めいたします。●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。●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。●教室内の物品販売や宗教・政治的活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。●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、急遽日程の変更または中止となる場合があります。また、申込みが定員に満たない場合、開講中止または合同開催となる場合があります。申込時に記載いただいている連絡先、または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。●)●担当指導員が病気、ケガ等の諸事情により、代行の指導員が指導にあたる場合があります。●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。教室申込みの際は、当給付制度を確認のうえお申込みください。●指導員や他受講者の連絡先のお問い合わせは、個人情報保護法に基づきお答えできません。●新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、これまで以上に換気や消毒を行う必要があるため、教室終了時間の5分前に運動を終了させていただきます。●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きたい内容(受講者の皆様へ)を、受付窓口での配布及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認の上、お申込みください。【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きます。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、必ず1階受付窓口にて撮影許可申請をしてください。【受講料、施設利用料について】●教室を辞めたいお申し出があった場合は、主催者の都合による中止と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)を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。なお、返金額は当協会の規定により算出いたします。●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。※受講開始前までに当協会のホームページ(https://www.sapporo-sport.jp/privacypolicy)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。

