

2022年
1月
開講

南区体育館

第4期 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(水) ~ 12月14日(火)

■ 申込方法 WEB、電話、施設窓口のいずれかへお申込みください。

【WEB】申込期間中24時間申込み可能です(12月14日(火) 23:59:59まで)

【電話・窓口】9:00~20:00 ※12月13日(月)は施設整備日のため申込不可となります。

■ 抽 選 12月16日(木) 11:00 ~ ※コンピューターによる自動抽選

【WEB】抽選結果を12月17日(金)までにメールで通知します。

【電話・窓口】落選された方、開講中止教室にお申込みの方のみ12月17日(金)までに電話にて通知します。

■ 追加申込 12月18日(土) 9:00 ~ 【電話受付のみ先着順】

※定員に空きがある教室のみ追加申込を受付いたします。

12月19日(日)以降は電話・窓口で受付可能です。

先着順のため定員に達した場合は受付を終了いたします。

また、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となる場合があります。

■ 納入期間 12月20日(月) ~ 12月28日(火)

※期間中に施設窓口にて受講料の納入をお願いいたします。(現金のみ)

WEB 申込みが非常に便利!

今後、WEB申込の方は電子決済が可能となる予定です!

24時間いつでもどこでもお支払い可能!

今からのご登録をおすすめいたします!

① パソコン・スマートフォン・タブレット対応!

② 申込期間中は24時間お申込み可能!(終了日は23:59:59まで)

③ お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせいたします!

申込手順を1階ロビーに掲示しておりますのでご活用ください!

わからない場合は、お気軽にスタッフまでお問い合わせください!



ワンコイン体験

自分に合った教室を見つけたい!
という方にオススメです!

1回 500円!

◆ 別途施設利用料が必要です。

◆ 大人フィットネス教室限定

◆ 1教室1回限定

※詳細はお電話でお問い合わせください。

途中受講可能

申込期間が過ぎても

定員に空きがある場合は

「途中からの受講が可能です!」

お気軽にお問い合わせください☆

※球技系の教室は、途中受講できない場合がございます

施設をご利用される皆様へ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、以下についてご理解とご協力をお願いいたします。

【ご利用の皆様へのお願い】

○体調がすぐれない場合は、ご利用をお控えください。

○入館時に検温を実施しております。※37.5℃以上の場合、ご利用をお断りする場合がございます。

○館内ではマスクの着用(不織布マスク、不織布フィルター推奨)をお願いいたします。

※運動時においても無理のない範囲でのマスクの着用にご協力をお願いいたします。

○利用者間の距離をとるなど、密な状態を避けてください。

○更衣室については、入室人数を制限しています。短時間利用と不要な会話を控えるようご協力ください。



おすすめ 教室紹介



指導員: 丸山 雄大

No.50 ファイティングエアロ

曜日: 木曜日 時間: 18:15 ~ 19:05

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!

No.32 やさしいヨガ(木)A

曜日: 木曜日 時間: 9:00 ~ 10:30

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ます。



指導員: 高田 志保

No.49 タイチーダンス~太極舞~

曜日: 木曜日 時間: 14:25 ~ 15:25

台湾発の太極拳などをベースにした

情緒あふれる音楽に合わせて舞います。

体幹トレーニングも期待できます。



南区体育館

005-0804 札幌市南区川治4条2丁目2-1

011-571-5171

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

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2月曜日(整備日)

■ 駐車場 約70台(無料)



★ 球技 教室 (16歳以上対象)

No.	教室名	曜日	定員	期間	時間	回数	受講料(税込)	65歳以上の方	障がいのある方	指導員	教室内容
1	卓球 初級A	火	15	1/11 ~ 3/15	9:00 ~ 10:45	10	7,510円	6,760円	6,010円	佐藤 斗企子	基本打法の習得を目指します。
2	卓球 初級B	火	15	1/11 ~ 3/15	9:00 ~ 10:45	10	7,510円	6,760円	6,010円	飯田 弥生	フォア打ち、ショート、ツッツキ打法の習得を目指します。
3	卓球 初中級	火	15	1/11 ~ 3/15	11:00 ~ 12:45	10	7,510円	6,760円	6,010円	飯田 弥生	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	卓球 中級	火	15	1/11 ~ 3/15	11:00 ~ 12:45	10	7,510円	6,760円	6,010円	小松 美鈴	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	卓球 初中級	水	15	1/5 ~ 3/16	11:00 ~ 12:45	10	7,510円	6,760円	6,010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	卓球 中級A	水	15	1/5 ~ 3/16	9:00 ~ 10:45	10	7,510円	6,760円	6,010円	矢地 裕子	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	卓球 中級B	水	15	1/5 ~ 3/16	9:00 ~ 10:45	10	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	卓球 中上級	水	10	1/5 ~ 3/16	11:00 ~ 12:45	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(経験者)	水	30	1/5 ~ 3/23	10:00 ~ 12:00	11	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。バドミントン経験者対象です。
10	テニス 基礎	水	10	1/5 ~ 3/16	9:15 ~ 10:45	10	8,030円	7,230円	6,420円	内田 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	テニス 初級	水	10	1/5 ~ 3/16	11:00 ~ 12:30	10	8,030円	7,230円	6,420円		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	テニス 初中級A	金	10	1/7 ~ 3/18	9:45 ~ 11:15	10	8,030円	7,230円	6,420円		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	テニス 初中級B	金	10	1/7 ~ 3/18	11:30 ~ 13:00	10	8,030円	7,230円	6,420円		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	テニス 初級	土	10	1/8 ~ 3/19	17:30 ~ 19:00	11	8,830円	7,950円	7,070円	細田 セツ子	初心者の方から、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	テニス 初中級	土	10	1/8 ~ 3/19	19:05 ~ 20:35	11	8,830円	7,950円	7,070円		ダブルスゲームを想定したフォーメーションを覚えさせます。
16	テニス 中級	木	10	1/6 ~ 3/24	13:00 ~ 14:45	12	11,480円	10,340円	9,190円	松井 寿子	ダブルスでの戦術やテクニック習得を目指します。
17	テニス 中上級	金	10	1/7 ~ 3/18	9:20 ~ 10:50	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させます。
18	テニス 上級	金	10	1/7 ~ 3/18	11:00 ~ 12:30	10	8,030円	7,230円	6,420円		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	20	1/7 ~ 3/18	13:30 ~ 15:30	10	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んでいきます。

★ フィットネス 教室 (16歳以上対象 ◆印は女性向け教室となります)

No.	教室名	曜日	定員	期間	時間	回数	受講料(税込)	65歳以上の方	障がいのある方	指導員	教室内容
30	やさしいヨガ(火)A	火	20	1/11 ~ 3/22	9:00 ~ 10:30	11	7,140円	6,430円	5,710円	三國 ちはる	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。
31	やさしいヨガ(火)B	火	20	1/11 ~ 3/22	10:45 ~ 12:15	11	7,140円	6,430円	5,710円		
32	やさしいヨガ(木)A	木	20	1/6 ~ 3/24	9:00 ~ 10:30	12	7,790円	7,010円	6,230円	井上 あや	
33	やさしいヨガ(木)B	木	20	1/6 ~ 3/24	10:45 ~ 12:15	12	7,790円	7,010円	6,230円	三國 ちはる	
34	やさしいヨガ(金)	金	20	1/7 ~ 3/25	13:15 ~ 14:30	11	7,140円	6,430円	5,710円	伊藤 佳代	
35	ステップアップヨガ	火	20	1/11 ~ 3/22	12:30 ~ 13:45	11	7,140円	6,430円	5,710円	菊地 玲佳	筋肉・関節・体幹をしっかりと使いポーズを深めています。
36	ナイトヨガ	火	20	1/11 ~ 3/22	19:30 ~ 20:50	11	7,140円	6,430円	5,710円	井上 あや	関節や筋肉を正しく使い、心身ともにリラックスしましょう。
37	やさしい健康体操A ◆	木	30	1/6 ~ 3/24	9:00 ~ 10:00	12	6,550円	5,890円	5,240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。
38	やさしい健康体操B ◆	木	30	1/6 ~ 3/24	10:15 ~ 11:15	12	6,550円	5,890円	5,240円		
39	ウォーキング健康体操 ◆	木	30	1/6 ~ 3/24	11:30 ~ 13:00	12	6,550円	5,890円	5,240円	佐藤 満美子	楽しい音楽に合わせてのウォーキングと筋トレ、ストレッチでバランス良く全身の体力向上を目指します。 フラの基本のステップや手の動き、意味を身につけて、さあ楽しく踊りましょう♪
40	初めてのフラダンス ◆	木	12	1/6 ~ 3/24	10:00 ~ 11:00	12	10,240円	9,220円	8,190円		
41	ボディメイク健美操	水	12	1/5 ~ 3/23	10:00 ~ 11:30	11	9,390円	8,450円	7,510円	稲尾 緑	骨盤を中心に関節の歪みを整えます。改善効果を実感してみてください。
42	健美操(金)	金	12	1/7 ~ 3/25	9:30 ~ 11:00	11	9,390円	8,450円	7,510円		ゆったりとした動作でインナーマッスルを強化。体力・免疫力の底上げに効果があります。
43	踏み台シェイプ	金	12	1/7 ~ 3/25	11:15 ~ 12:30	11	9,390円	8,450円	7,510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。
44	少人数制ピラティス	水	8	1/12 ~ 3/16	13:15 ~ 14:15	9	10,000円	9,000円	8,000円	定居 昭希	50歳からの賢いからだの使いかた、健康をもたらす呼吸姿勢そしてリズムを整えます。
45	バレエストレッチ ◆	水	12	1/5 ~ 3/23	19:20 ~ 20:50	11	9,390円	8,450円	7,510円	川端 晶子	クラシックバレエの基礎に基づいて、普段使わない筋肉や関節にアプローチして姿勢を整えます。
46	ポールDEピラティス	火	12	1/11 ~ 3/22	11:15 ~ 12:25	11	9,390円	8,450円	7,510円	三國 ちはる	ストレッチポールでリラクゼーション効果やアライメントを整えてからピラティスで筋力UPを目指します。 ヨガのポーズもありますよ♪
47	ナイトピラティス	火	12	1/11 ~ 3/22	19:35 ~ 20:35	11	9,390円	8,450円	7,510円	高橋 有紀	インナーを鍛え、背骨を伸ばすことで姿勢を整えます。腰痛・肩こりの予防、免疫力の向上につながります。
48	ZUMBA	木	12	1/6 ~ 3/24	13:10 ~ 14:10	12	10,240円	9,220円	8,190円	高田 志保	ラテン系音楽に合わせて心も体も踊るフィットネスダンスで滝汗かき方出です！
49	タイチーダンス〜太極舞〜	木	12	1/6 ~ 3/24	14:25 ~ 15:25	12	10,240円	9,220円	8,190円		台湾発の太極拳などをベースにした情緒あふれる音楽に合わせて舞います。体幹トレーニングも期待できます。
50	ファイティングエアロ	木	12	1/6 ~ 3/24	18:15 ~ 19:05	11	9,390円	8,450円	7,510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!!

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。(受講決定後の教室移動も原則できません。)
- フィットネス系種目については、抽選前は同一曜日かつ、同一種目の重複申込みはできません。(例：やさしいヨガ(火)A とやさしいヨガ(火)B は申込み不可)
- 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。

【受講にあたって】

- 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。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。
- 教室内での物品販売や宗教・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。教室申込みの際には、当給付制度を確認のうえお申込みください。
- 教室を辞めるお申し出があった場合は、主催者の都合による中止を除き、1教室につき500円(開講前含む)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。
- 指導員や他受講者の連絡先のお問い合わせには、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(新型コロナウイルス感染症対策について)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。内容をご確認のうえ、申込みください。

【個人情報の取扱い】

- 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。

【重要】感染拡大防止の対策について

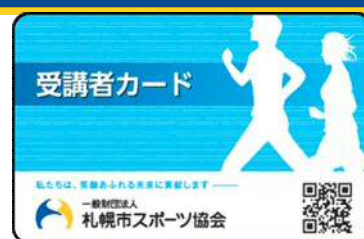
新型コロナウイルス感染拡大防止の対策を講じた中での開催となります。教室のご受講にあたり、ご理解、ご協力いただきたい事項がございますので、当協会ホームページの掲載内容をご確認いただけますようお願いいたします。



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！



2022年

1月
開講

南区体育館

おすすめフィットネス教室

No.49 タイチーダンス～太極舞～

はじめての方大歓迎!

台湾発の太極拳などをベースに

情緒あふれる音楽に合わせて舞いましょう!

体幹トレーニングも期待大!

- 曜日 木曜日
- 時間 14:25～15:25
- 回数 全11回
- 受講料 一般 9,390円
高年齢 8,450円
障がい 7,510円



南区体育館

005-5171 札幌市南区川沿4条2丁目2-1

011-571-5171

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

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します



2022年

1月
開講

南区体育館

おすすめフィットネス教室

No.50 ファイティングエアロ

はじめての方大歓迎!

格闘動作を音楽に合わせて..!

シェイプアップや体力向上!

汗を流してストレス解消しよう!

- 曜日 木曜日
- 時間 18:15~19:05
- 回数 全11回
- 受講料 一般 9,390円
高年齢 8,450円
障がい 7,510円



丸山 雄大 指導員



南区体育館

005-5171 札幌市南区川沿4条2丁目2-1

011-571-5171

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

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します



簡単・便利



パソコン・スマートフォン・タブレットからお申込み可能！

24時間申込可能



教室のお申込みは「WEB 申込み」が便利！

「WEB 申込み」のメリット

- ① お申込みいただいた教室の抽選結果をメールでお知らせします。
- ② 申込み期間中 24 時間お申込み可能です。(申込受付初日 9:00～受付最終日 23:59:59)
- ③ 災害等の緊急時による休講(中止)連絡をメールでお知らせします。

※電話連絡の場合もございます。

WEB 申込み QR コード



「WEB 申込み」フォームはコチラから

施設 HP 内の申込みバナー




をクリックしていただくか、WEB 申込み QR コードを読み込んでください。

教室 WEB 申込み手順

※迷惑メール設定やドメイン指定受信を設定されている方は、メールが受信されない場合がございますので、あらかじめ当協会ドメイン「sapporo-sport.jp」の受信許可設定をお願いいたします。設定方法がわからないお客様は、ご契約の携帯電話会社又はプロバイダにお問合わせください。

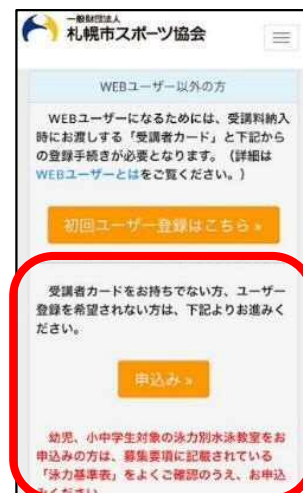
■ 受講者カードをお持ちでない方・WEB ユーザー登録をご希望されない方のお申込み手順 ■



- ① 「教室 WEB 申込み」フォームにアクセスし、PC ではページ右下、スマートフォンではページ下段の  をクリックして、入力フォームに進んでください。

〔パソコン・タブレット画面〕



〔スマートフォン画面〕



- ② 【WEB 申込み利用について】【プライバシーポリシー】をよくお読みになり、各項目の同意するにチェックを入れ、メールアドレスを入力し、送信ボタン () をクリックしてください。
- ③ 入力されたメールアドレスに申込み用の URL が記載されたメールが届きますので、URL をクリックして、「お申込み内容」入力フォームに進んでください。
- ④ 申込み専用ページにて申込みをする施設・教室を選択していただき、個人情報・健康チェック表・当協会のスポーツ教室に初めてお申込みをする方はアンケートを入力し、申込みボタン () をクリックしてください。※幼児・小中学生プール教室をお申込みされる場合は、泳カレベルを選択してください。
- ⑤ 申込み完了メールが届き、申込み完了となります。抽選後には抽選結果をメールにてお知らせいたします。

受講者カードをお持ちの方のお申込み方法は裏面をご確認ください！

※受講者カードは受講料納入時にお渡ししております。



■ 受講者カードをお持ちの方のお申し込み手順 ■

1. WEB 申込みご利用の前に WEB ユーザー登録を行います。(初回・受講者カード再発行時)

	<p>① 「教室 WEB 申込み」フォームにアクセスし、PC ではページ右上、スマートフォンではページ中段の「初回ユーザー登録はこちら」をクリックして、入力フォームに進んでください。</p>
	<p>② 受講者カードの裏面に記載している 9 桁の受講者番号、メールアドレスを入力し、送信ボタン「送信」をクリックしてください。</p> <p>③ ②で登録されたメールアドレスに初回ユーザー登録ページの URL が記載されたメールが届きますので、URL をクリックして、「登録内容」入力フォームに進んでください。</p>
	<p>④ 登録内容入力ページにて氏名・生年月日・電話番号・パスワードを入力し送信ボタン「送信」をクリックしてください。</p> <p>⑤ WEB ユーザー登録完了メールが届き、登録完了となります。</p>

2. WEB ユーザー登録者の教室お申し込み手順

	<p>① 「教室 WEB 申込み」フォームにアクセスし、PC ではページ左側、スマートフォンではページ上段の入力フォームに、受講者カード番号・WEB ユーザー登録時に設定したパスワードを入力し、ログイン「ログイン」をクリックして、入力フォームに進んでください。</p>												
	<p>② スポーツ教室メニューにて「教室申込みを行います」の申込みボタン「申込み」をクリックしてください。</p>												
<table border="1" style="margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th>教室番号</th> <th>教室名</th> <th>曜日</th> <th>開始時刻</th> <th>終了時刻</th> <th>教室ID</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0024</td> <td>テニス教室 初級ショートレッスン (月)</td> <td>月曜</td> <td>11:20</td> <td>12:20</td> <td>61496</td> </tr> </tbody> </table>	教室番号	教室名	曜日	開始時刻	終了時刻	教室ID	0024	テニス教室 初級ショートレッスン (月)	月曜	11:20	12:20	61496	<p>③ お申し込み内容の入力フォームにて、施設名を選択し、教室検索ボタン「教室検索」をクリックすると、教室一覧が表示されますので、ご希望の教室に表示されている「選択」をクリックしてください。</p> <p>④ 健康チェック表の該当箇所をチェックを入力していただき、【WEB 申込み利用について】【プライバシーポリシー】をよくお読みになり、各項目の同意するにチェックを入れていただき、申込みボタン「申込み」をクリックしてください。</p> <p>※幼児・小中学生プール教室をお申し込みされる場合は、泳力レベルを選択してください。</p> <p>⑤ 申込み完了メールが届き、申込み完了となります。抽選後には抽選結果をメールにてお知らせいたします。</p>
教室番号	教室名	曜日	開始時刻	終了時刻	教室ID								
0024	テニス教室 初級ショートレッスン (月)	月曜	11:20	12:20	61496								

【メールが届かない場合について】

■メールは自動配信となるため、送信から約 15 分程度申込みが集中する場合は半日ほどかかることがあります。■受信したメールが迷惑メールフォルダに振り分けられている可能性がありますので、受信トレイに届かない場合には迷惑メールフォルダをご確認ください。■メールは申込時のアドレス宛に送信いたしますので、アドレス変更した場合はメールが届きません。(登録メールアドレスの変更については WEB ユーザーログイン後の画面より変更可能ですが、次回申込時より反映されます。) ■携帯電話会社またはプロバイダ側の不具合によりメールが届かない場合の対応は致しかねます。